



Konzept des justizspezifischen Sporttests im Justizwachtmeisterdienst des OLG-Bezirks Hamm

Autor(en): Dezernat 10, OLG Hamm
Version: 2.1

Status: gültig

Stand: 01.05.2023

I. Ziel des Sporttests

Durchführen eines Sporttests, mit dem die körperliche Fitness unter Berücksichtigung der besonderen Anforderungen des Justizwachtmeisterdienstes bei der Einstellung in die Laufbahngruppe 1, erstes Einstiegsamt (früher: einfacher Dienst) überprüft werden kann.

Der Sporttest soll von den Trainingsleiterinnen/Trainingsleitern der Eigen- und Fremdsicherung des OLG Hamm nach den in der Anlage festgelegten Vorgaben durchgeführt und abgenommen werden.

Durch den Sporttest sollen die Kräfte des Justizwachtmeisterdienstes frühzeitig für die Notwendigkeit der körperlichen Fitness auch im weiteren Berufsleben sensibilisiert werden.

II. Durchführung im Rahmen des Einstellungsverfahrens

Das Einstellungsverfahren wird durch einen justizspezifischen Sporttest ergänzt. Dieser Sporttest ist für die durch die Einstellungsbehörde vorausgewählten Bewerberinnen/Bewerber verbindlich. Er wird zusätzlich zu den schriftlichen und mündlichen Einstellungstests absolviert.

Die Behörde wendet sich zur Koordinierung des Sporttests an die Trainingsleitung des Oberlandesgerichts Hamm (Herrn JHW Baar; Tel. 0163/8662725 oder 02381/272 4024, Vertreter: Herr EJHW Kötter, Tel. 0177/2381286 oder 02381/272 4002).

Die zuständige Trainingsleiterin/Der zuständige Trainingsleiter organisiert hierzu die notwendigen Räumlichkeiten und stimmt die Termine für den Sporttest mit der Einstellungsbehörde ab.

Zur Durchführung des Sporttests sollen Räumlichkeiten bei den Justizvollzugsanstalten genutzt werden. Die Einstellungsbehörde lädt die Bewerberinnen/Bewerber dann zum Sporttest. Das Auswahlgremium kann an der Abnahme des Sporttests teilnehmen.

Die Trainingsleiterin/Der Trainingsleiter teilt dem Auswahlgremium unmittelbar nach Durchführung die Ergebnisse des Sporttests mit. Den Bewerberinnen/Bewerbern wird nach dem Sporttest von der Trainingsleiterin/dem Trainingsleiter lediglich mitgeteilt, ob der Test bestanden wurde oder nicht.

III. Testablauf

A)

Auf der Größe eines Volleyballfeldes (9 x 18 Meter) wird ein standardisierter Laufparcours aufgebaut, der nach den Anweisungen der Trainingsleiterin/des Trainingsleiters dreimal nacheinander ohne Unterbrechung zu durchlaufen ist. Die Laufstrecke beträgt insgesamt rd. 250 Meter.

Zeitvorgabe (maximal): Frauen 3:40 Minuten und Männer 3:30 Minuten.

Planskizzen zum Übungsaufbau befinden sich am Ende des Dokumentes.

Laufrunde 1:

- auf dem Laufweg sind zwei Bänke mit jeweils zwei Sprüngen zu überspringen
- anschließend ist ein Querkasten zu überwinden
- sodann ist zu einem mit 150 kg beschwerten Mattenwagen zu laufen, der von Haltelinie zu Haltelinie zu schieben ist
- danach ist zur ersten Bodenmatte zu laufen, wo drei Medizinbälle von Matte 1 auf Matte 2 zu transportieren sind
- dann ist zu einer 50 kg schweren Übungspuppe zu laufen, die über die 5-Meter-Zone hinauszuziehen ist
- anschließend ist zum Ziel und von dort weiter zum Start zu laufen.

Laufrunde 2:

- auf dem Laufweg sind zwei Bänke mit jeweils zwei Sprüngen zu überspringen
- anschließend ist ein Querkasten zu überwinden
- sodann ist zu einem mit 150 kg beschwerten Mattenwagen zu laufen, der von Haltelinie zu Haltelinie zu ziehen ist
- danach ist zur zweiten Bodenmatte zu laufen, wo drei Medizinbälle von Matte 2 auf Matte 3 zu transportieren sind
- dann ist zu einer 50 kg schweren Übungspuppe zu laufen, die über die 5-Meter-Zone zurückzuziehen ist
- anschließend ist zum Ziel und von dort weiter zum Start zu laufen.

Laufrunde 3:

- auf dem Laufweg sind zwei Bänke mit jeweils zwei Sprüngen zu überspringen
- anschließend ist ein Querkasten zu überwinden
- sodann ist zu einem mit 150 kg beschwerten Mattenwagen zu laufen, der von Haltelinie zu Haltelinie zu schieben und dann zurückzuziehen ist
- danach ist zur dritten Bodenmatte zu laufen, wo drei Medizinbälle von Matte 3 auf Matte 1 zu transportieren sind
- dann ist an der Übungspuppe vorbeizulaufen
- anschließend ist zum Ziel zu laufen.

B)

Nach Testdurchgang A) erhält die Bewerberin/der Bewerber eine Erholungszeit von 1:30 Minuten.

Sodann wird ein ca. 50 cm x 10 cm langes Holzbrett übergeben, in dem 10 Schlossschrauben in 3 verschiedenen Größen fixiert sind. In einer Schale befinden sich 10 zu diesen Schlossschrauben passende Gewindemuttern.

Die Bewerberin/der Bewerber hat die Aufgabe, mit den Fingern die Gewindemuttern auf die Gewinde der passenden Schlossschrauben aufzuschrauben.

Zeitvorgabe (maximal): Frauen und Männer 1:30 Minuten.

Nach der Beendigung des Testdurchgangs B) wird ohne Pause zu dem Startkasten für den Sprint gegangen. Nach 30 Sekunden erfolgt das Startkommando für Teil C.

C)

Im Abstand von 10 Metern werden zwei Kastenteile aufgebaut. Die Bewerberin/Der Bewerber hat diese Strecke viermal zu durchsprinten, wobei die Kastenteile mit einer Hand berührt werden müssen.

Zeitvorgabe (maximal): Frauen 12,0 Sekunden und Männer 11,5 Sekunden.

Die Ergebnisse der Bewerberinnen/Bewerber zu den Testdurchgängen A), B) und C) werden individuell protokolliert und anschließend dem Auswahlgremium übermittelt.

IV. Erläuterungen zum justizspezifischen Sporttest

Im Teil A) simuliert

- das Springen über die Bänke → Situationen, in denen im Lauf kleinere Hindernisse im Weg liegen und überwunden werden müssen
- das Überwinden des Querkastens → das schnelle Überwinden höherer Hindernisse
- das Ziehen und Schieben des 150 kg schweren Mattenwagens → das Bewegen von Menschenansammlungen bzw. einzelner bewegungsunfähiger bzw. nicht bewegungsbereiter Personen
- der Transport von drei Medizinbällen von und zu den Matten → das Wegräumen von Hindernissen und das Aufrichten aus der Hocke unter Belastung
- das Ziehen der 50 kg schweren Übungspuppe → die Evakuierung einer bewegungsunfähigen Person aus einem kritischen Bereich
- das Laufen vor, zwischen und nach den vorgenannten Aufgabenerledigungen → das schnelle Überwinden von Distanzen nach körperlich belastenden Tätigkeiten
- das Aneinanderreihen unterschiedlicher Aufgaben in Verbindung mit den Änderungen der Laufrichtungen → eine komplexe Aufgabenbewältigung unter hoher Belastung

Der Test verlangt insgesamt eine gute

- Leistung in der Schnell- und Maximalkraft
- Ausdauer und die Fähigkeit der Bewerberin/des Bewerbers, über die Zeit der Leistung im aeroben/anaeroben Übergangsbereich zu agieren
- koordinative Leistung
- und umfassende Punktfitness.

Im Teil B) simuliert das Aufschrauben der Gewindemuttern auf die Schlossschrauben nach der vorausgehenden intensiven grobmotorischen Belastung erhöhte Anforderungen an die Feinmotorik (z. B. das Anlegen von Handfesseln, Lösen von Fesseln, Handlungen in der ersten Hilfe etc.). Der Test erfordert damit eine gute Fähigkeit, nach einer intensiven Phase der Belastung im grobmotorischen Bereich adäquat in die Phase der Feinmotorik zu wechseln.

Im Teil C) simuliert das Sprinten über viermal 10 Meter das schnelle Überwinden kurzer Distanzen (z.B. das Erreichen eines Flüchtenden noch im Saal).

Der Test verlangt insgesamt auch eine gute Fähigkeit, kurze Distanzen schnell zu überwinden.

Die Maximalzeiten betragen

in Teil A)

für einen dreimaligen Durchlauf insgesamt

3 Minuten 30 Sekunden (Männer)

3 Minuten 40 Sekunden (Frauen)

Pause: 1:30 Minuten

in Teil B)

1 Minute 30 Sekunden (Männer und Frauen)

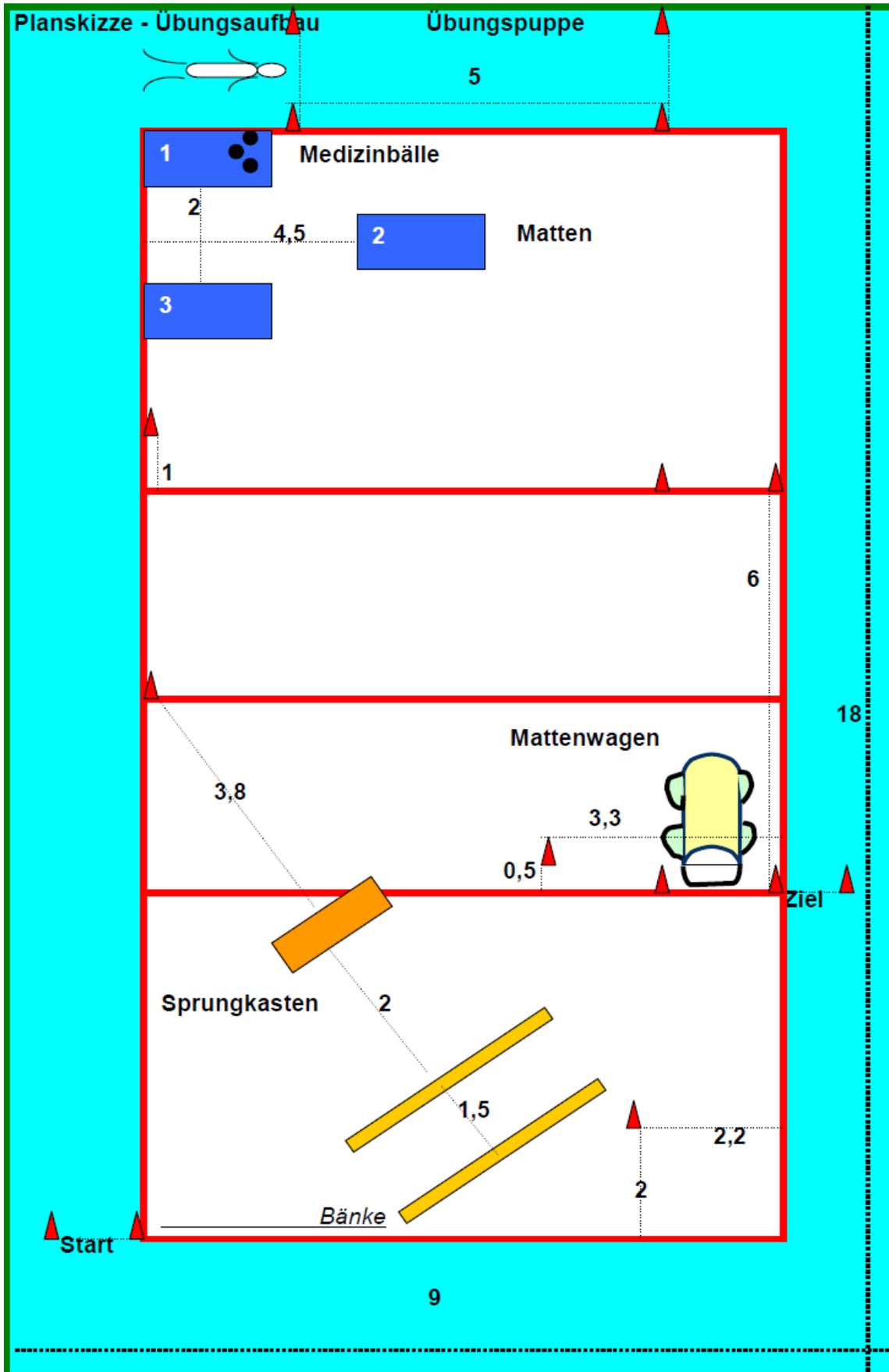
Übergang zum Sprint: 30 Sekunden – keine Pause –

in Teil C)

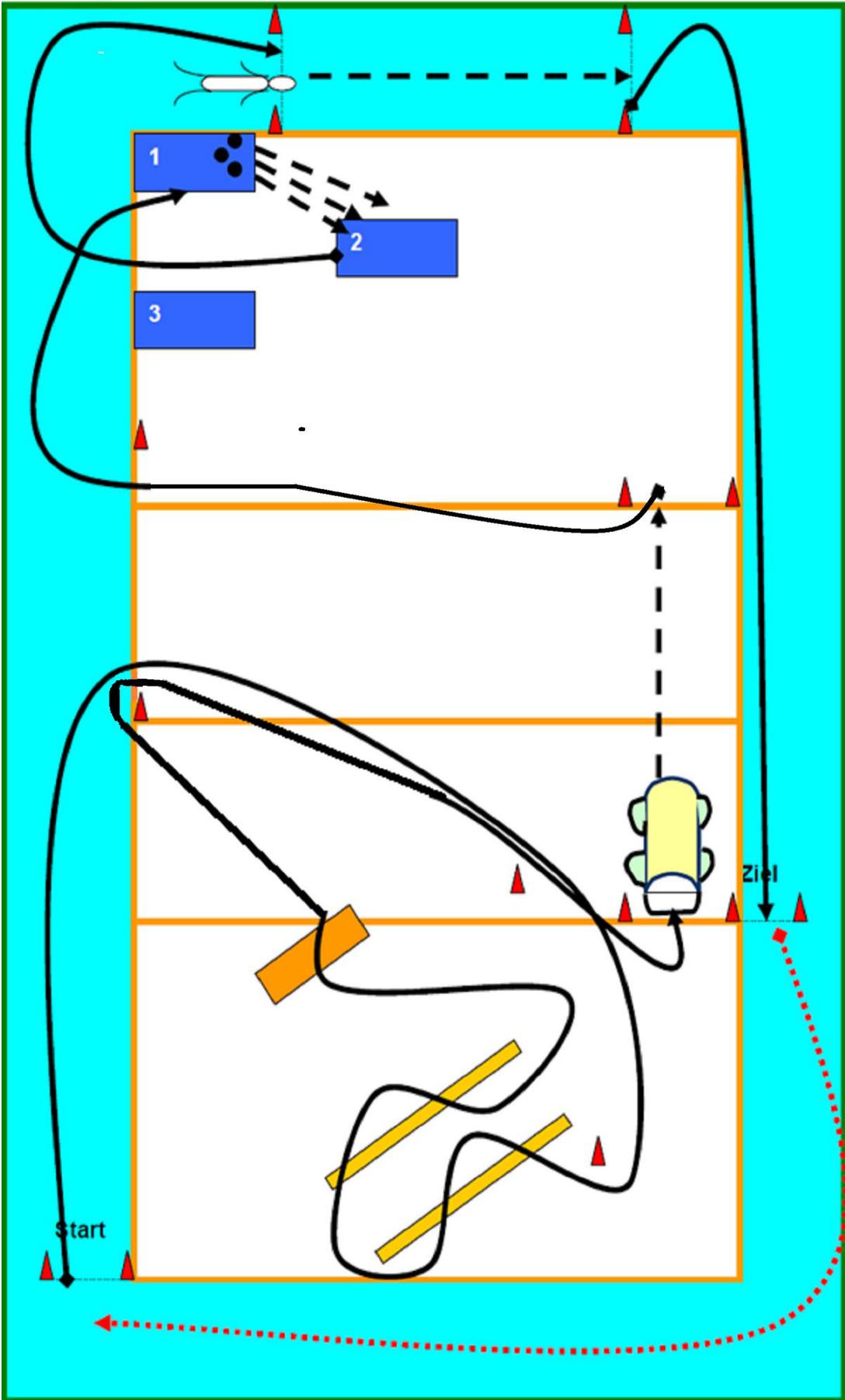
11,5 Sekunden (Männer)

12,0 Sekunden (Frauen)

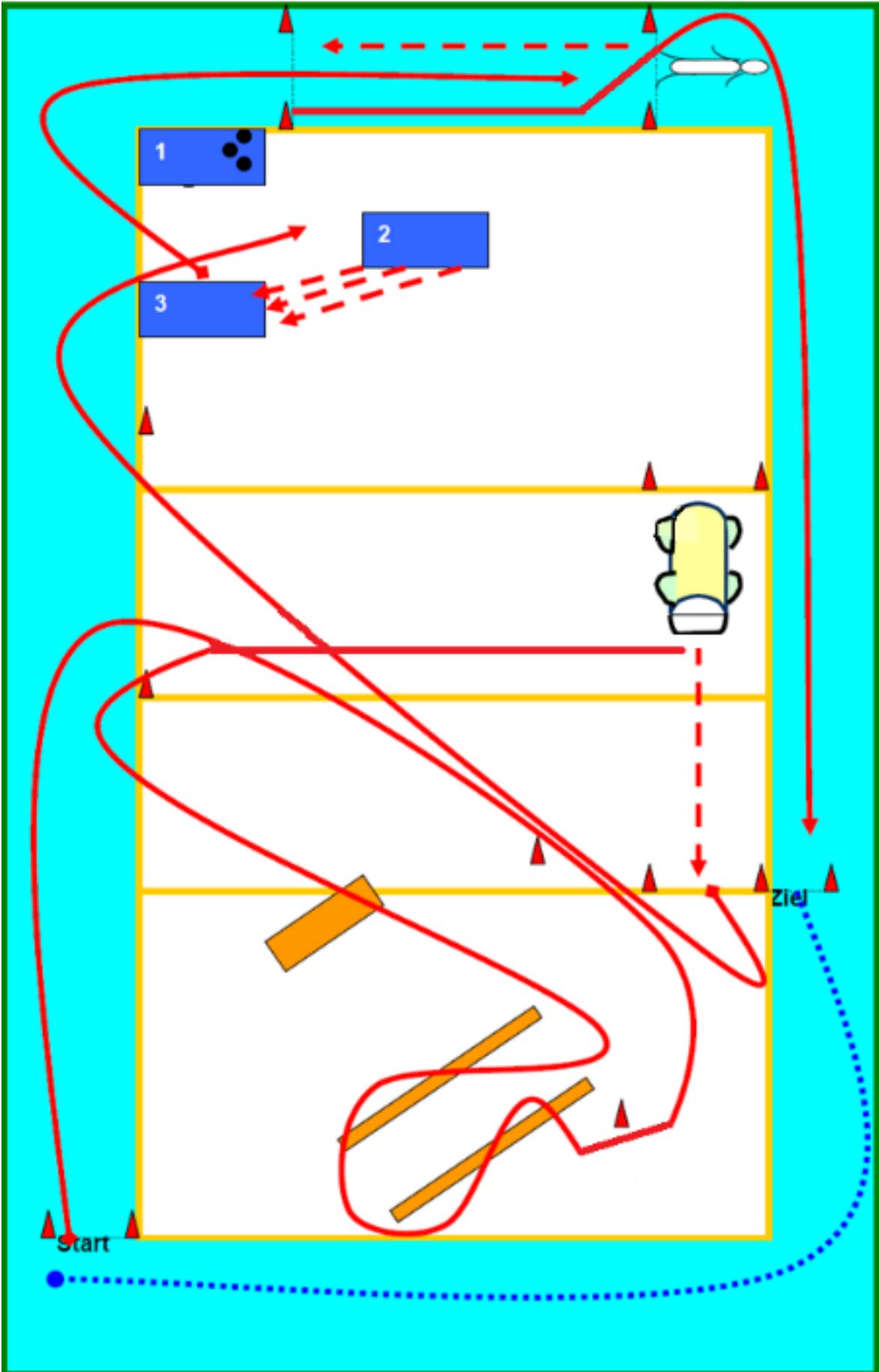
Standardisierter Fitnessstest



Laufrunde 1



Laufrunde 2



Lafrunde 3

