

Überprüfung der körperlichen Leistungsfähigkeit
Eignungsprüfung Ausbildungsdienst

Die Überprüfung der körperlichen Leistungsfähigkeit besteht aus den Teilbereichen:

- Liegestütze
- 2400m – Lauf (od. Ersatzübung Ergometertest¹ – siehe Anm. Fußnote)
- Jump&Reach(Standhochsprung)
- Klimmzüge im Schräghang und
- Überprüfung der Schwimmfertigkeit: Sprung aus 1m Höhe, 15 Minuten Schwimmen in erkennbaren Brust- oder Kraulstil

Das Kalkül „**Geeignet**“ wird erreicht, wenn der AusbildungswerberIn die Leistungsnormen für die Eignungsfitness (8 Punkte), Basisfitness (12 Punkte) und jedoch mindestens 1 Punkt pro Testdisziplin erlangt hat.

Die Basisfitness (12 Punkte) ist erst ab dem 5. Ausbildungsmonat oder bei bereits absolvierter Grundwehrdienstausbildung gefordert.

Punktewertung:

Eignungsprüfung AD - körperliche Leistungslimits Frauen									
									
Liegestütz		2400m- Lauf		Jump & Reach		Klimmzug im Schräghang		*Ersatzübung* Ergometertest	
Whlg	Pkt	Zeit	Pkt	Höhe/cm	Pkt	Whlg	Pkt	Watt/kg	Pkt
≥ 25	10	≤ 11:14	10	≥ 47	10	≥ 18	10	≥ 3,26	10
24	9	11:15 - 11:27	9	46	9	17	9	3,18 - 3,25	9
22 - 23	8	11:28 - 11:37	8	45	8	16	8	3,12 - 3,17	8
20 - 21	7	11:38 - 11:54	7	44	7	15	7	3,02 - 3,11	7
18 - 19	6	11:55 - 12:08	6	43	6	13 - 14	6	2,94 - 3,01	6
17	5	12:09 - 12:21	5	41 - 42	5	12	5	2,86 - 2,93	5
15 - 16	4	12:22 - 12:35	4	40	4	11	4	2,77 - 2,85	4
13 - 14	3	12:36 - 13:00	3	38 - 39	3	10	3	2,62 - 2,76	3
11 - 12	2	13:01 - 13:15	2	34 - 37	2	8 - 9	2	2,53 - 2,61	2
9 - 10	1	13:16 - 13:30	1	32 - 33	1	7	1	2,44 - 2,52	1
Die Ausbildungswerberin muss eine Gesamtpunkteanzahl von mindestens 8 Punkten für die Eignungsfitness und 12 Punkte für die Basisfitness, jedoch mindestens einen Punkt pro Disziplin, erreichen.									

¹ Anm.: Die Ersatzübung Ergometertest ist bei Über- bzw. Unterschreitung der festgelegten Temperaturgrenzen von minus 5 bzw. plus 28 Grad Celsius zu absolvieren.

Eignungsprüfung AD - körperliche Leistungslimits Männer

Liegestütz		2400m- Lauf		Jump & Reach		Klimmzug im Schräghang		*Ersatzübung* Ergometertest	
Whlg	Pkt	Zeit	Pkt	Höhe/cm	Pkt	Whlg	Pkt	Watt/kg	Pkt
≥ 41	10	≤ 10:02	10	≥ 63	10	≥ 29	10	≥ 3,69	10
39 – 40	9	10:03 – 10:21	9	62	9	28	9	3,58 – 3,68	9
36 – 38	8	10:22 – 10:37	8	61	8	26 – 27	8	3,48 – 3,57	8
33 – 35	7	10:38 – 10:52	7	59 – 60	7	25	7	3,39 – 3,47	7
31 – 32	6	10:53 – 11:08	6	57 – 58	6	23 – 24	6	3,30 – 3,38	6
29 – 30	5	11:09 – 11:24	5	55 – 56	5	21 – 22	5	3,20 – 3,29	5
26 – 28	4	11:25 – 11:43	4	53 – 54	4	18 – 20	4	3,09 – 3,19	4
23 – 25	3	11:44 – 12:00	3	50 – 52	3	16 – 17	3	2,98 – 3,08	3
20 – 22	2	12:01 – 12:15	2	47 – 49	2	14 – 15	2	2,89 – 2,97	2
17 – 19	1	12:16 – 12:30	1	42 – 46	1	12 – 13	1	2,80 – 2,88	1

Der Ausbildungswerber muss eine Gesamtpunkteanzahl von mindestens 8 Punkten für die Eignungsfitness und 12 Punkte für die Basisfitness, jedoch mindestens einen Punkt pro Disziplin, erreichen.

Liegestütz

Ausgangsstellung:

Liegestütz vorwings mit schulterbreit aufgesetzten Armen.

Arme im Ellbogengelenk gestreckt, Fingerspitzen zeigen nach vorne.

Vorhalte der Hände auf Höhe des Kopfes.

Daumen in gedachter Linie des Schultergelenks. Abb. 2

Gestreckte Beine, hüftbreit geöffnet, Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule, Blick auf den Boden, Körperspannung (Hüfte gestreckt, Becken „hoch“). Abb. 1 und 2.



Abb. 1



Abb. 3

Bewegungsausführung dynamisch, ohne Unterbrechung:

Keine Pause in der Ausgangs- bzw. Endstellung.

Die Hoch- Tiefbewegung erfolgt mit gestrecktem Rumpf und Beinen, wobei die Körperspannung zu halten ist.

Aus der Ausgangsstellung wird der Oberkörper durch Beugen der Arme im Ellbogengelenk bis zur Endstellung abgesenkt.

Endstellung:

Arme sind im Ellbogen so weit zu beugen, dass Oberkörper und Oberarme eine gedachte Linie (Waagrechte) bilden. Beine sind hüftbreit geöffnet und gestreckt. Die Körperspannung ist zu halten. Abb. 3 und 4.

Mangelhafte Ausführung:

Keine vollständige Streckung des Ellbogengelenks in der Ausgangsstellung.

Zu geringe Beugung im Ellbogengelenk in der Endstellung.

Verlust der Körperspannung.

Mangelhafte Ausführungen werden nicht gewertet.

Abbruchkriterien:

Bewegungspausen in der Ausgangs- bzw. Endstellung sind ein Abbruchkriterium.

Nach zweimaliger Ermahnung (bei der dritten unerlaubten Pause) ist der Prüfungsteil abzubrechen.



Abb. 2



Abb. 4

Standhochsprung (Jump & Reach)

Ziel: Schnellkrafttest der Beinmuskulatur



Abb.1



Abb.2

Übungsbeschreibung:

Strecken beider Arme in die Hochhalte;
maximale Reichweite markieren; Abb.1

Seitlich im Abstand von ca. 25cm zur Wand aufstellen;

Auftaktbewegung beliebig; Abb.2

Beidbeinig aus dem Stand hochspringen und die maximale Sprunghöhe markieren; Abb.3

Maximal drei aufeinanderfolgende Versuche;

Wertung:

Gewertet wird der beste Versuch

Hinweis:

Nicht gestattet sind:

- Schrittstellung
- Vorspringen
- Anlaufschritte
- Verdrehen des Körpers während des Sprunges



Abb.3

„Klimmzug im Schräghang“

Vorbereitung:

Langsitz unter der Stange.

Arme in Hochhalte, Beine gestreckt,

Stange knapp unterhalb der Handwurzel. Abb.1



Abb.1

Ausgangsstellung:

Hände umfassen die Stange im Ristgriff (in Schulterbreite).

Schräghang einnehmen. Arme sind vollständig gestreckt.

Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule.

Körperspannung (Hüfte gestreckt, Becken hoch). Abb.2



Abb.2

Endstellung:

Arme sind im Ellbogen so weit gebeugt, dass das Brustbein die Stange berührt.

Hüfte und Beine sind gestreckt. Körperspannung. Abb.3



Abb.3

Bewegungsausführung: Arme beugen bis das Brustbein die Stange berührt; danach die Arme wieder vollständig strecken. In der Hoch-Tiefbewegung ist die Körperspannung zu halten (kein „Durchhängen“). Übungsunterbrechungen sind in der Ausgangsstellung erlaubt, sofern die Körperspannung erhalten bleibt.

Mangelhafte Ausführung:

- Keine vollständige Streckung des Ellbogengelenks in der Ausgangsstellung
- Brustbein berührt die Stange nicht in der Endstellung
- Schwungholen aus der Hüfte
- Keine Körperspannung

Mangelhaft ausgeführte Wiederholungen sind nicht zu werten.

Abbruchkriterien: Der mehrfache Verlust der Körperspannung in der Bewegungspause ist ein Abbruchkriterium. Nach **zweimaliger Ermahnung** (beim dritten Mal „Durchhängen“) ist der Prüfungsteil abzubrechen.