



Konzept zur Einführung eines justizspezifischen Sporttests im Justizwachtmeisterdienst des OLG-Bezirks Hamm

Autor(en): Dezernat 10, OLG Hamm

Version: 1.0

Status: freigegeben

Konzept
„Einführung eines justizspezifischen Sporttests“
Im Justizwachtmeisterdienst
des OLG-Bezirks Hamm

A. Ziel:

Erstellung eines Sporttests, mit dem

- a) die körperliche Fitness unter Berücksichtigung der besonderen Anforderungen des Justizwachtmeisterdienstes bei der Einstellung in den einfachen Dienst getestet werden kann;
- b) die Erhaltung der körperlichen Leistungsfähigkeit im weiteren Berufsleben überprüft werden kann.

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

B. Verfahren bei der Einstellung:

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

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

Die Behörde wendet sich zur Koordinierung des Sporttests an die Trainingsleiter des Oberlandesgerichts Hamm (Herrn EJHW Baar; Tel. 0163/8662725, Vertreter: Herr EJHW Kötter, Tel. 0177/2381286).

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, deren genaue Festlegung und Benennung zu gegebener Zeit erfolgen wird.

Die Einstellungsbehörde lädt die Bewerberinnen und Bewerber dann zum Sporttest. Das Auswahlgremium kann an der Abnahme des Sporttests teilnehmen.

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

Beschreibung
„Justizspezifischer Sporttest“

Fitnessstest der Justizvollzugsschule Nordrhein-Westfalen

- Josef-Neuberger-Haus - ,

nachfolgend A) genannt,

ergänzt um zwei weitere Elemente,

nachfolgend B) und C) genannt.

Der Test gestaltet sich wie folgt:

A)

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

Planskizzen zum Übungsaufbau befinden sich am Ende des Dokumentes.

Laufrunde 1:

Start

- 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 zu drei Bodenmatten zu laufen, wo drei Medizinbälle von Matte 1 auf Matte 2 zu transportieren sind
- hierauf 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:

Start

- 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 zu drei Bodenmatten zu laufen, wo drei Medizinbälle von Matte 2 auf Matte 3 zu transportieren sind
- hierauf 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:

Start

- 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 zu drei Bodenmatten zu laufen, wo drei Medizinbälle von Matte 3 auf Matte 1 zu transportieren sind
- hierauf ist an der Übungspuppe vorbeizulaufen
- anschließend ist zum Ziel zu laufen.

B)

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

Sodann wird ihm 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.

Der Bewerber hat die Aufgabe, mit seinen Fingern die Gewindemuttern auf die Gewinde der passenden Schlossschrauben aufzuschrauben.

C)

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

Die Gesamttestdauer beträgt pro Bewerber rd. 15 Minuten.

Die Testdaten der Bewerber werden zu A), B) und C) individuell protokolliert. Die Ergebnisse werden dem Auswahlgremium übermittelt.

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 Matte a) nach Matte b) sowohl das Wegräumen von Hindernissen als auch 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 des Bewerbers, über die Zeit der Leistung im aeroben/anaeroben Übergangsbereich zu agieren
- koordinative Leistung
- umfassende Punktfitness.

Im Teil B) simuliert

das Aufschrauben der Gewindemuttern auf die Schlossschrauben nach der vorausgehenden intensiven grobmotorischen Belastung eine Anforderung an die Feinmotorik, z. B. das Anlegen von Handfesseln, Lösen von Fesseln, Handlungen in der ersten Hilfe etc.

Der Test verlangt insgesamt 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 4 Mal 10 Meter das schnelle Überwinden kurzer Distanzen, z.B. Erreichen eines Flüchtenden noch im Saal.

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

Die Maximalzeiten der Altersklassen (AK) betragen

in Teil A)

für einen dreimaligen Durchlauf insgesamt

3:30 Min. in der AK – 40 Jahre
3:36 Min. in der AK 41 – 45 Jahre
3:42 Min. in der AK 46 – 50 Jahre
3:49 Min. in der AK 51 – 55 Jahre
3:56 Min. in der AK 56 – 60 Jahre
4:03 Min. in der AK 61 – 65 Jahre.

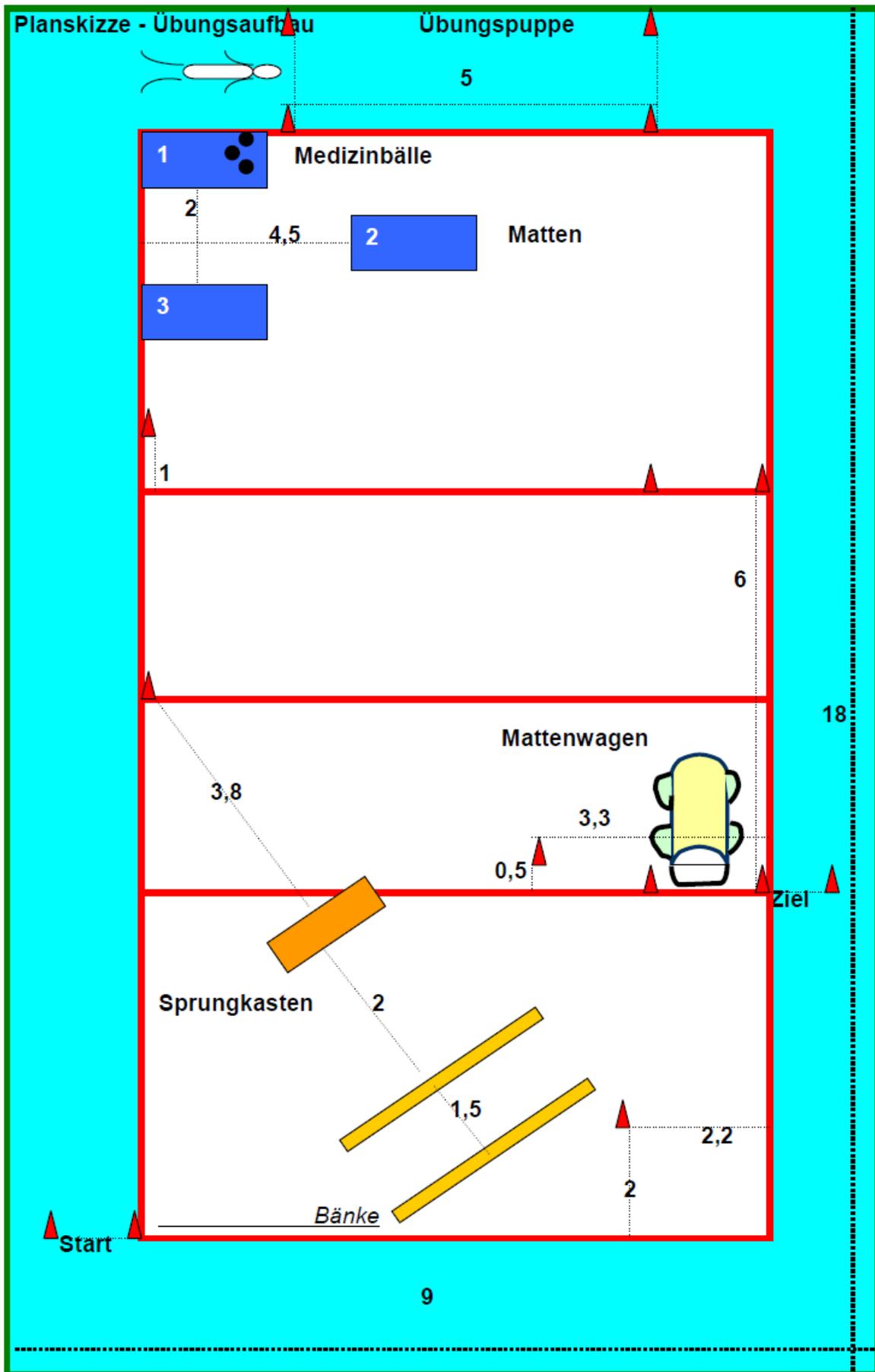
In Teil B)

1:30 Min in sämtlichen AK.

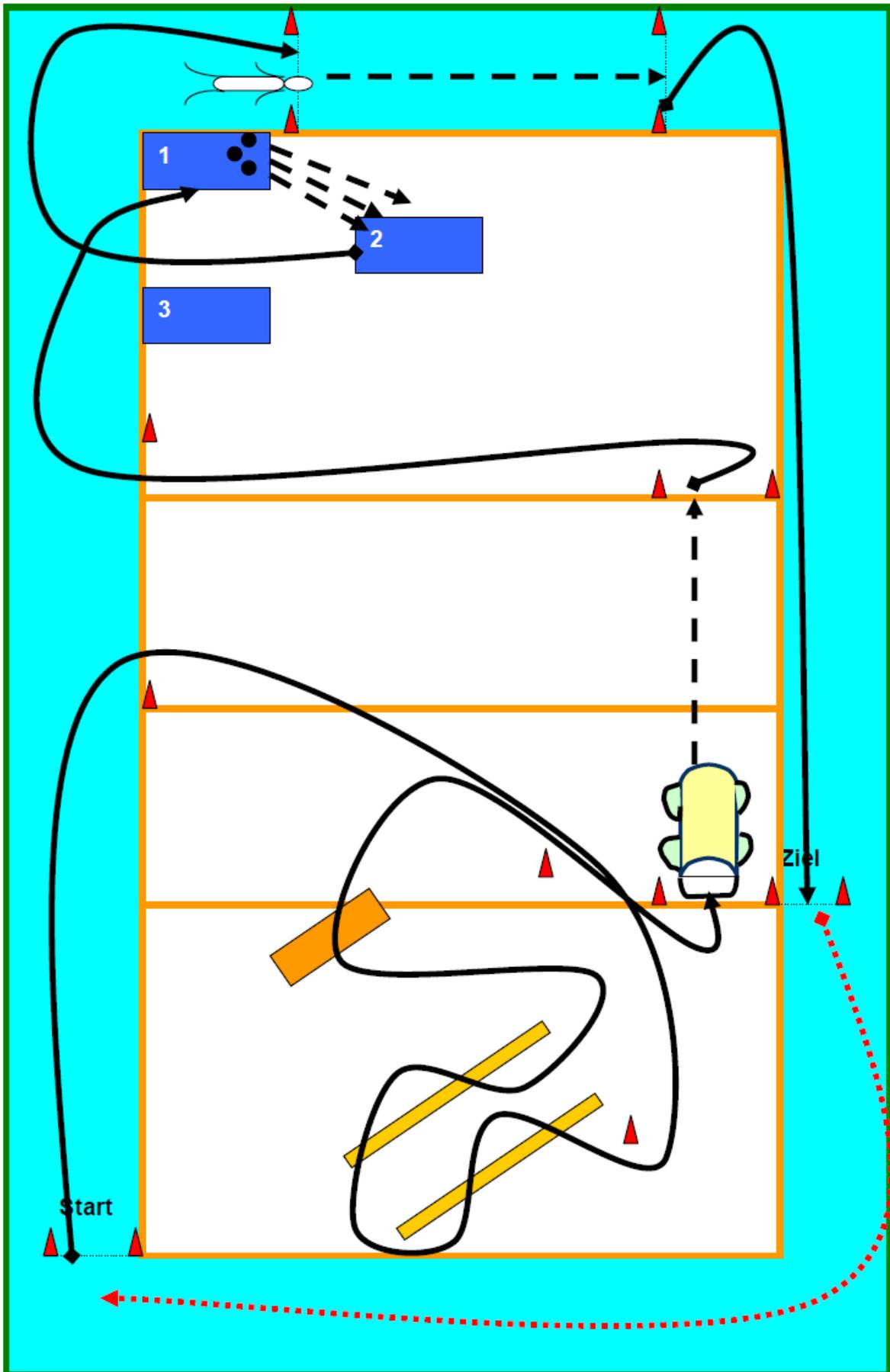
In Teil C)

11:60 Sek. in der AK – 40 Jahre
11:95 Sek. in der AK 41 – 45 Jahre
12:30 Sek. in der AK 46 – 50 Jahre
12:67 Sek. in der AK 51 – 55 Jahre
13:05 Sek. in der AK 56 – 60 Jahre
13:44 Sek. in der AK 61 – 65 Jahre.

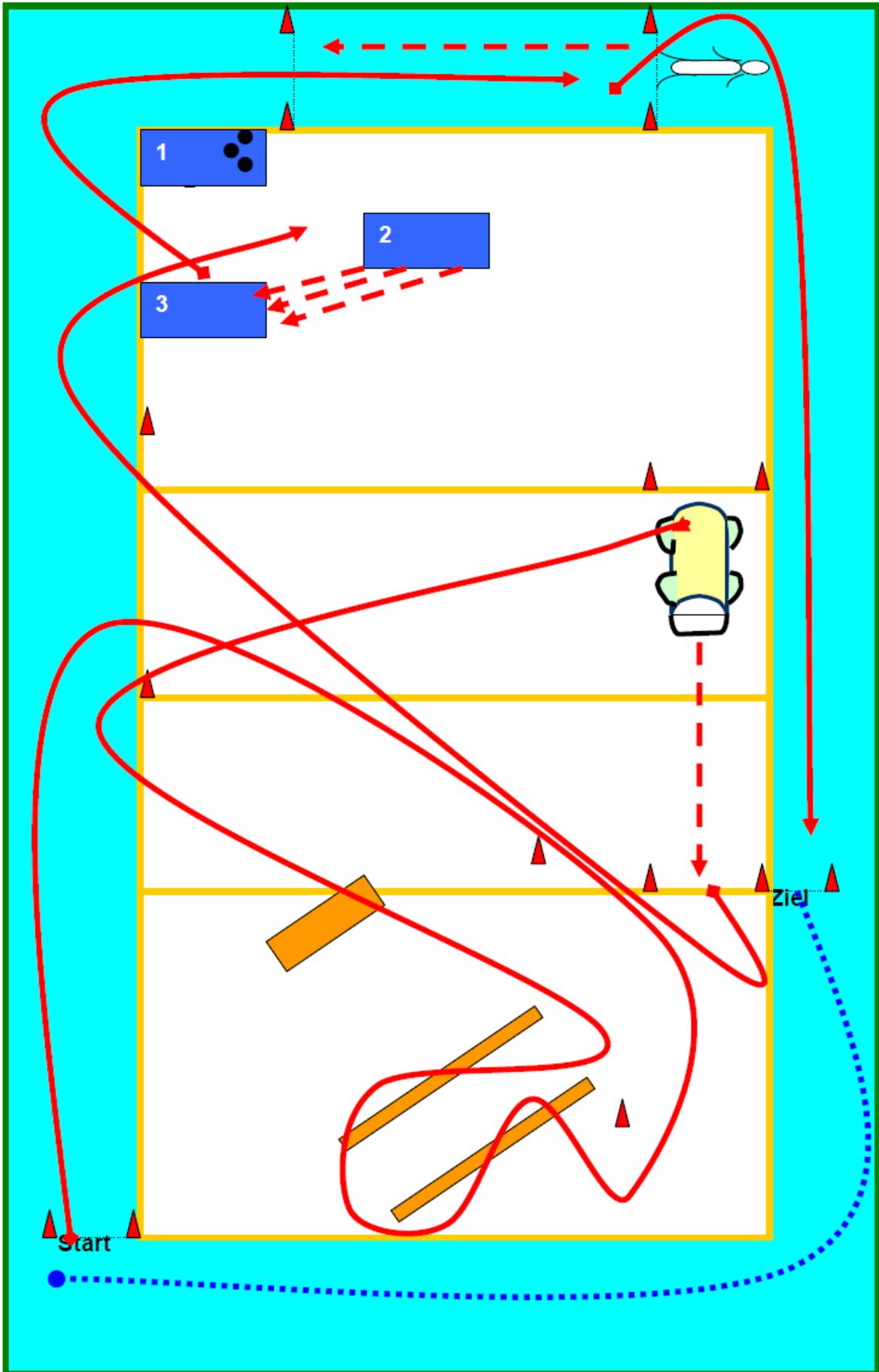
Standardisierter Fitnessstest



Laufrunde 1



Laufrunde 2



Laufrunde 3

