

# **Sportprüfung als Einstellungsvoraussetzung in den Justizwachtmeisterdienst**

Es sind folgende fünf Disziplinen durchzuführen:

## **1. Pendellauf**

Pendellaufstrecke von jeweils 10 Metern mit zu überspringendem Hindernis in der Mitte (Kastenteil ca. 50 cm). Berührung des Bodens mit einer Hand (Handfläche) an jeder Wendemarke.

Zeit: 60 Sekunden

Frauen: 11 Bahnen

Männer: 13 Bahnen

## **2. Sit-Ups**

Ausgangsposition Rückenlage, Schulterblätter berühren den Boden, Hände seitlich am Kopf, Füße aufgesetzt, Kniegelenk ca. 90 Grad gebeugt. Ein Partner kniet vor der Testperson und fixiert deren Füße auf dem Rist am Boden. Kontrolliertes Aufrichten des Oberkörpers bis die Ellbogen die Knie berühren. Absenken des Oberkörpers, bis die Schulterblätter wiederum den Boden berühren.

Zeit: 45 Sekunden

Frauen: 18 Sit-Ups

Männer: 23 Sit-Ups

## **3. Liegestütze**

Ausgangsposition: Bauchlage, Hände berühren sich auf dem Rücken. Lösen der Hände vom Rücken und Liegestützbewegung: Schulterbreites Aufsetzen der Hände neben den Schultern und Abdrücken vom Boden in gestreckter Körperhaltung, bis die Arme durchgestreckt sind. Während des Hochdrückens haben nur Hände und Fußspitzen Bodenkontakt. Sind die Arme gestreckt, löst sich eine Hand vom Boden und berührt die andere Hand bzw. den Unterarm. Kontrolliertes Beugen der Arme bis zur Rückkehr in die Ausgangsposition. Rumpf und Beine bleiben während der gesamten Übung gestreckt.

Zeit: 45 Sekunden

Frauen: 9 Liegestütze

Männer: 16 Liegestütze

## **4. Kastensteigen**

Einbeiniges Aufsteigen auf einen Kasten (Treppensteigen). Kastenhöhe ca. 50 cm. Sobald in der Endposition beide Füße auf dem Kasten stehen, wird wieder mit einem Bein rückwärts vom Kasten abgestiegen. Beide Beine stehen erneut gleichzeitig auf dem Boden.

Zeit: 60 Sekunden

Frauen: 30 Wiederholungen

Männer: 35 Wiederholungen

## **5. Cooper-Test (12-Minuten-Lauf)**

Laufen von Runden in der Turnhalle über 12 Minuten. Als Runde dient ein reguläres Volleyballfeld (18 x 9 Meter). Es laufen jeweils mehrere Teilnehmer.

Zeit: 12 Minuten

Frauen: 31 Runden

Männer: 34 Runden

Die Sportprüfung gem. § 15 ZAPO-J ist bestanden, wenn bei allen Disziplinen die Mindestanforderungen erreicht werden, wobei die Möglichkeit besteht, jede Disziplin einmal zu wiederholen.