

# Sporttest: Notfallsanitäter\*In

## T<sup>1</sup> 3.000-Meter-Lauf

**Durchführung:** Auf einer 400 Meter langen Laufbahn absolvieren Sie einen 3.000-Meter-Lauf.

*Teilnehmende die mehr als 18 Minuten brauchen, sind sofort raus!*

### Mindestanforderung

Maximal 18 Minuten. **Nicht bestehen führt zum Ausscheiden aus dem Verfahren.**

## T<sup>2</sup> Kasten-Bumerang-Test

**Material:** Matte, Verkehrsleitkegel, 3 Kastenteile, Maßband

**Ausgangsposition:** · In Schrittstellung stehend vor der Mattenkante

**Durchführung:**

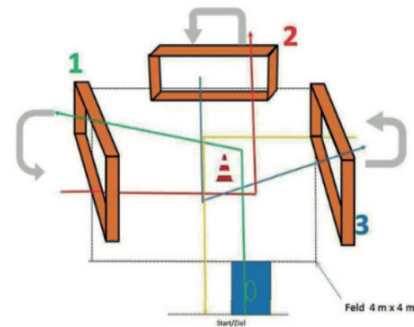
- Rolle vorwärts auf der Matte
- Rechts um das Hütchen zum 1. Kastenteil
- Kastenteil überspringen und durchkriechen Richtung Hütchen
- In der Folge wird das Hütchen links umlaufen zu Kastenteil 2 und 3 welche auch übersprungen und dann durchkrochen werden
- Nach Kastenteil 3 wird das Hütchen wieder links umlaufen rechts an der Matte vorbei ins Ziel

**Fehlerquellen:**

- Falscher Laufweg (Hinweis durch Sportbeauftragten und sofortige Korrektur)
- Kasten umgeworfen: Eigenständiges Aufstellen, dadurch Zeitverlust

### Mindestanforderung

Zeitlimit 21 Sekunden. **Bei Überschreitung der Zeit bekommt die teilnehmende Person ein Defizit.**



## T<sup>3</sup> Beugehang

**Material:** Klimmzugstangen (Reck), Kasten

**Ausgangsposition:** · Teilnehmende Person greift schulterbreit an die Stange

**Durchführung:**

- Erreichen der Ausgangsposition mit Hilfe eines Kastens (Kinnspitze oberhalb der Klimmzugstange)
- Beginn der Zeitmessung mit Erreichen der Beugehangposition

**Fehlerquellen:**

- Kinnspitze unterhalb der Klimmzugstange
- Abstützen/Ablegen der Beine
- Das Kinn darf nicht abgelegt werden

### Mindestanforderung

Zeitlimit 35 Sekunden. **Bei Unterschreitung der Zeit bekommt die teilnehmende Person ein Defizit.**



## T<sup>4</sup> Gleichgewichtstest

**Material:** Klebeband, Maßband, Schwebebalken, Medizinball, Gewicht

**Ausgangsposition:** · Einnehmen der Startposition vor dem flachen Kasten

**Durchführung:**

- Besteigen des Schwebebalkens über den Kasten
- Überlaufen des Balkens mit Übersteigen des Medizinballs
- Aufnehmen des Gewichts (5 Kg) - Gewicht mit einer Hand zum Balkenanfang transportieren - nach halber Drehung Rücktransport mit der anderen Hand - Ablegen des Gewichts Überlaufen des Balkens und Abstieg über den Kasten

**Fehlerquellen:**

- Beidhändiger Transport des Gewichts, fehlender Handwechsel
- Umstoßen des Medizinballs
- Verlassen des Balkens
- Abspringen statt Absteigen

### Mindestanforderung

Zeitlimit 55 Sekunden. Bei Überschreitung der Zeit bekommt die teilnehmende Person ein Defizit.



## T<sup>5</sup> Wechselsprünge

**Material:** Pylone, Stange / Bank, Seil (Gummi)

**Ausgangsposition:** · Seitlicher Stand neben der Stange (Höhe der Stange 26cm)

**Durchführung:** · Beidbeiniges, seitliches Überspringen der Stange

**Fehlerquellen:**

- Einbeiniger Absprung (Sprung wird nicht gezählt)
- Umstoßen von Pylone bzw. Stange (aufstellen und weitermachen), die Zeit wird nicht gestoppt

### Mindestanforderung

40 Wiederholungen in 30 Sekunden. Bei weniger Wiederholungen bekommt die teilnehmende Person ein Defizit.



## T<sup>6</sup> Treppensteigen mit Dummy und Reanimation

**Material:** Treppen, Dummy (40Kg), Tragestuhl, Rea-Puppe

**Ausgangsposition:** · Einnehmen der Startposition vor den Treppen, mit Tragestuhl und Dummy

**Durchführung:**

- Steigen der Stufen im Treppenraum
- Anschließend 1 Minute Herzdruckmassage (Technik wird nicht bewertet)

**Fehlerquellen:** · Zu viele Pausen / Aufhören

### Mindestanforderung

Zeit für das tragen des Stuhls maximal 60 Sekunden Zeit. Nicht bestehen führt zum Ausscheiden aus dem Verfahren



## !!! WICHTIG !!!

Bei mehr als ein Defizit und bei Nichtbestehen der Teile 1 oder 6 wird der Sporttest als „nicht bestanden“ gewertet. Die teilnehmende Person scheidet dann aus dem Verfahren aus.