

Sporttest für das Einstellungsverfahren der Werkfeuerwehrlaute (m/w/d)

Liebe Bewerber,

anbei eine Übersicht über die 9 Disziplinen (und die dazugehörigen Anforderungen an Sie) die Sie bei unserem Sporttest am Hamburg Airport erwarten. Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme und wünschen Ihnen schon jetzt viel Erfolg!

| Nr. | Titel | Erwartung (Zusammengefasst) | Bewertung |
|-----|---|---|-----------|
| 1 | 3000 Meter-Lauf | Die Strecke ist in max. 16 Minuten zu absolvieren. | |
| 2 | Liegestütze | Mindestanforderung sind 10 gültige Wiederholungen am Stück. | |
| 3 | Wechselsprünge | Mindestens 35 korrekte Sprünge innerhalb von 30 Sekunden. | |
| 4 | Beugehang | Die korrekte Körperhaltung muss mindestens 30 Sekunden am Stück gehalten werden. | |
| 5 | Seitlicher Medizinballwurf | Der Ball muss in der korrekten Körperhaltung mindestens 7,50 m weit geworfen werden. | |
| 6 | Closed Kinetiv Chain Upper Extremity Test (CKCU-Test) | Mindestens 20 gültige Wiederholungen innerhalb von 19 Sekunden. | |
| 7 | Kasten-Bumerang-Test | Der Parcours muss korrekt innerhalb von max. 19 Sekunden durchlaufen werden. | |
| 8 | Personenrettung (Dummy 66m ziehen; ca. 55 kg) | Die Aufgabe ist innerhalb max. 60 Sek. in der vorgegebenen Griffhaltung ohne Fehler zu absolvieren. | |
| 9 | Steigen der dreiteiligen Schiebleiter | Die Übung wird entsprechend der Instruktion absolviert. | |