

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)
1	3000 Meter-Lauf	Die Strecke ist in max. 15 Minuten zu absolvieren.
2	Liegestütze	Mindestanforderung sind 12 gültige Wiederholungen am Stück.
3	Wechselsprünge	Mindestens 42 korrekte Sprünge innerhalb von 30 Sekunden.
4	Beugehang	Die korrekte Körperhaltung muss mindestens 45 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 23 gültige Wiederholungen innerhalb von 15 Sekunden.
7	Kasten-Bumerang-Test	Der Parcours muss korrekt innerhalb von max. 19 Sekunden durchlaufen werden.
8	Personenrettung (Dummy ziehen; 75 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.