

Anlage I

Fitnessstest

1.

Bedienstete im allgemeinen Justizvollzugsdienst müssen über eine gute körperliche Fitness verfügen, um den körperlichen und geistigen Anforderungen der Tätigkeit im allgemeinen Vollzugsdienst, insbesondere im Umgang mit Gefangenen/Untergebrachten gerecht zu werden. Die Bewerberinnen und Bewerber müssen ihre Fitness durch Erfüllung der Mindestanforderungen in den Disziplinen Körperkraft, Sprungkraft und Lauf-Koordination unter Beweis stellen.

2.

Der Fitnessstest wird unter Aufsicht von Sportübungsleiterinnen und -leitern durchgeführt. Er beinhaltet mindestens folgende Disziplinen:

(Die Bewerberinnen und Bewerber müssen sich in der jeweiligen Übung – Körperkraft, Sprungkraft, Laufkoordination – für eine Disziplin entscheiden.)

Körperkraftübung

Frauen: 10 Liegestütze oder Unterarmstütze (Plank) 50 Sekunden in gestreckter Körperhaltung

Männer: 3 Klimmzüge oder 20 Liegestütze

Sprungkraftübung

Frauen: Dreier-Hopp 5,30 m oder Schlussweitsprung 1,80 m

Männer: Dreier-Hopp 6,30 m oder Schlussweitsprung 2,10 m

Lauf-Koordinationsübung

Frauen: Pendellauf 4 × 18 m in 18,5 Sekunden oder Kasten-Bumerang Test in 18,0 Sekunden

Männer: Pendellauf 4 × 18 m in 16,5 Sekunden oder Kasten-Bumerang Test in 14,0 Sekunden

3.

Der Fitnessstest gilt als bestanden, wenn die Mindestanforderungen in den durchgeführten Disziplinen erfüllt sind oder erkennbar ist, dass die Bewerberin oder der Bewerber bis zum Beginn der Ausbildung die Leistungen soweit verbessern kann, dass diese den Anforderungen genügen.

4.

Die Durchführung anderer Übungen oder anderer gleichwertiger und zusätzlicher Disziplinen ist im Einvernehmen mit dem für den Justizvollzug zuständigen Ministerium zulässig.