

## Anhang zur Verordnung der TKGS für Helfer Abteilung C (Schutzdiensthelfer) (Sporttest)

Die Kondition wird in folgenden Fächern geprüft:

- Pendellauf (4 x 10 m) 2. Versuch möglich (bessere Zeit zählt)
- 12 Minuten Lauf
- Klimmzüge
- 3 x 80 m (Durchschnittszeit zählt)

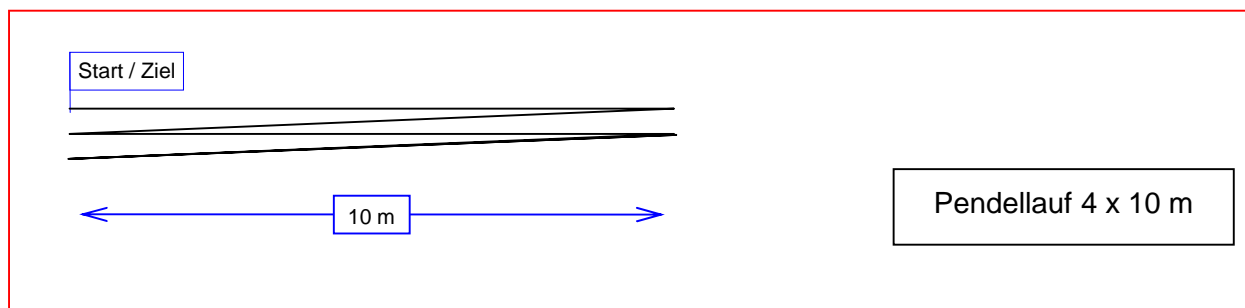
Zur Bewertung werden die entsprechenden Sporttesttabellen angewandt.

### Zu den einzelnen Disziplinen

#### Pendellauf (4 x 10 m) 2. Versuch möglich (bessere Zeit zählt)

Der Pendellauf wird auf einer Geraden von 10 Metern ausgesteckt. Am Start und am Ende wird eine Markierung angebracht. Nach dem Start wird zur Markierung bei 10 Metern gelaufen und diese umrundet. Danach zurück zum Start und wieder zur Markierung bei 10 Metern, diese umrundet und wieder zurück zum Start. Start und Ziel ist am gleichen Ende der Geraden.

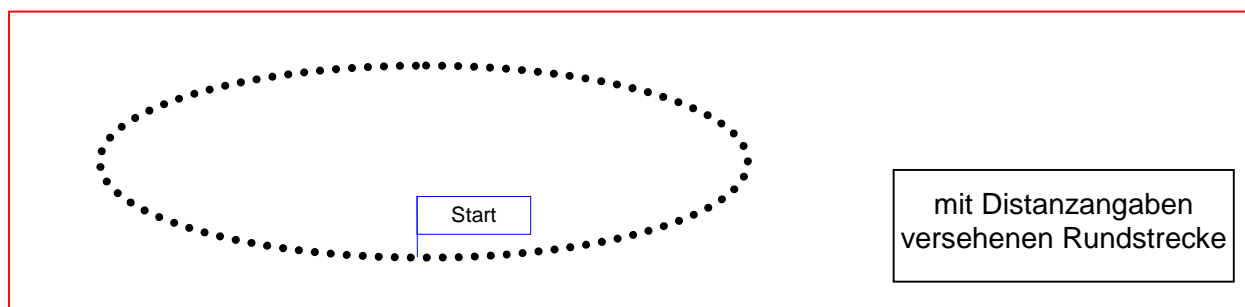
Für die Bewertung wird die entsprechende Tabelle angewandt. Ein 2. Versuch ist möglich (bessere Zeit zählt).



#### 12 Minuten Lauf

Der 12 Minuten Lauf soll auf einer mit Distanzangaben versehenen Rundstrecke absolviert werden. Er kann auch auf einer Bahn (Runden) ausgesteckt werden.

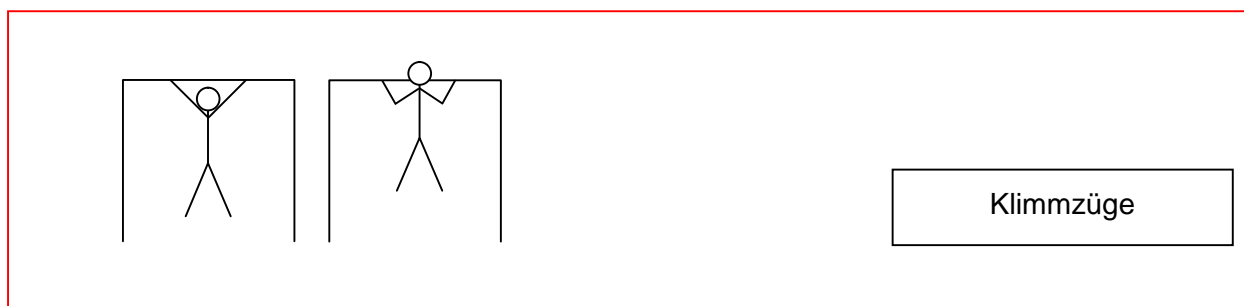
Für die Bewertung wird die entsprechende Tabelle angewandt.



## Klimmzüge

Die Klimmzüge sind an einer über Kopf hängenden Stange auszuführen. Die Beine dürfen den Boden während der Ausführung nicht berühren. Der Körper muss bei jedem Klimmzug bis zum Kinn über die Stange gehoben werden.

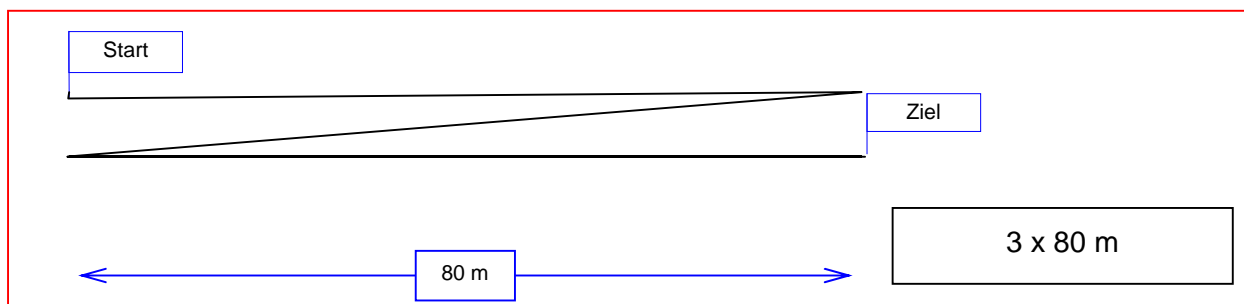
Für die Bewertung wird die entsprechende Tabelle angewandt.



## 3 x 80 m (Durchschnittszeit zählt)

Die Strecke wird auf einer Geraden von 80 Metern ausgesteckt. Alle 3 Läufe sind unmittelbar nacheinander abzulegen (max. 10 Sek. Unterbruch). Von allen 3 Läufen wird die Zeit zusammengezählt und durch 3 geteilt (Durchschnittszeit).

Für die Bewertung wird die entsprechende Tabelle angewandt.



## Ausführungsbestimmungen

- Der Test wird im Turntenue absolviert.
- Zwischen den Disziplinen ist ein Startintervall von ca. 5 Minuten einzuhalten.
- Der Sporttest kann nicht am gleichen Tag wiederholt werden.
- Um den Test zu bestehen muss ein Minimum von 320 Punkten erreicht werden.
- Es gibt keine Falldisziplin.