

**4. Personal**

## 4.1. Amt für Personalaufnahme

**4. Personale**

## 4.1. Ufficio Assunzioni personale

**ANLAGE 2)****Sportprüfung**

Die Sportprüfung dient der Feststellung der Belastbarkeit bzw. Eignung der Kandidatinnen und Kandidaten in Bezug auf Folgendes:

- Gelenkigkeit/Geschicklichkeit
- Schwindelfreiheit
- Überwindung der Höhenangst
- Überwindung der Klaustrophobie
- Koordination
- Kraft
- Ausdauer
- Schwimmfertigkeit

Die Kandidatinnen und Kandidaten bringen zur Prüfung einen gültigen Erkennungsausweis mit und tragen geeignete Kleidung und Schuhe.

Die persönliche Schutzausrüstung und die Schutzkleidung werden bei der Prüfung zur Verfügung gestellt.

**a) Herabsteigen vom 4. in den 3. Stock an der Außenwand des Übungsturms über die Hakenleiter**

Der Kandidat/Die Kandidatin zieht einen Auffanggurt an und wird gesichert. Die Stoppuhr wird gestartet, er/sie steigt aus dem Fenster des 4. Stockes, an dem die Hakenleiter eingehängt ist, steigt diese bis zum 3. Stock hinab und steigt durch das Fenster ein. Die Stoppuhr wird angehalten, sobald er/sie den Fußboden des 3. Stockwerks mit den Füßen berührt.

Ziel ist es, diese Prüfung innerhalb von **4 Minuten** zu bewältigen. Die Bewertung lautet: **Prüfung bestanden/ nicht bestanden.**



**b) Gesichertes Begehen eines 3 m langen Balkens zwischen dem Fensterbrett im 2. Stock des Übungsturms und einer Drehleiter**

Der Kandidat/Die Kandidatin zieht einen Auffanggurt an, wird gesichert und steigt auf das Fensterbrett im 2. Stock des Übungsturms. Die Stoppuhr wird gestartet und er/sie begeht den Balken bis zum Korb der Drehleiter. Die Stopp-

**ALLEGATO 2)****Prova ginnico-sportiva**

La prova ginnico-sportiva ha lo scopo di accertare l'idoneità attitudinale delle candidate e dei candidati nei seguenti ambiti:

- agilità/abilità
- assenza di vertigini
- nessuna paura dell'altezza
- assenza di claustrofobia
- coordinazione
- forza
- resistenza fisica
- capacità natatorie

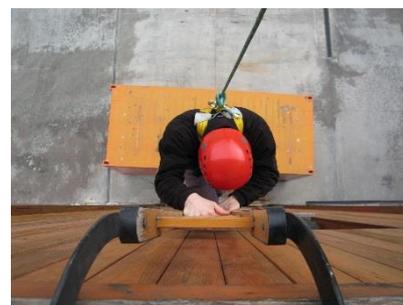
Le candidate e i candidati dovranno presentarsi alla prova muniti di un valido documento di riconoscimento e con indumenti e calzature adatti.

Tutti i dispositivi individuali di protezione e gli indumenti specifici vengono forniti ai concorrenti durante la prova.

**a) Discendere all'esterno del castello di manovra dal 4° al 3° piano mediante scala a ganci**

Il candidato/La candidata indossa un' imbracatura anticaduta e viene assicurato/assicurata. Parte il cronometro, il/la concorrente esce dalla finestra del 4° piano alla quale è agganciata la scala a ganci, discende la scala a ganci fino al 3° piano e rientra dalla finestra. Viene fermato il cronometro nel momento in cui i piedi del/della concorrente toccano il pavimento del 3° piano.

L'obiettivo è di eseguire la prova entro il tempo massimo di **4 minuti**. La valutazione è: **prova superata/non superata.**



**b) Percorrenza assicurata di una trave lunga 3 m posta tra il davanzale del 2° piano del castello di manovra ed una scala aerea**

Il candidato/La candidata indossa un' imbracatura anticaduta e viene assicurato/assicurata, poi sale sul davanzale della finestra del 2° piano del castello di manovra; parte il cronometro e la/il concorrente percorre la trave fino a raggiungere il cesto della scala

uhr wird angehalten, sobald er/sie mit der Hand den Drehleiter-Korb berührt.

Ziel ist es, diese Prüfung innerhalb von **2 Minuten** zu bewältigen. Die Bewertung lautet: **Prüfung bestanden/nicht bestanden.**



aerea. Il cronometro viene fermato nel momento in cui il/la concorrente tocca con la mano il cestello della scala aerea.

L'obiettivo è di eseguire la prova entro il tempo massimo di **2 minuti**. La valutazione è: **prova superata/non superata.**

### c) Gesichertes Drehleitersteigen

Der Kandidat/Die Kandidatin zieht einen Auffanggurt an, wird gesichert und klettert die Drehleiter bis zu einer Höhe von 20 m über dem Boden empor. Die Stoppuhr wird gestartet, wenn er/sie auf die Drehleiter steigt und wird angehalten, sobald die letzte Sprosse mit der Hand berührt wird.

Ziel ist es, diese Prüfung innerhalb von **4 Minuten** zu bewältigen. Die Bewertung lautet: **Prüfung bestanden/nicht bestanden.**

### c) Salita assicurata della scala aerea

Il candidato/La candidata indossa un'imbracatura antica-duta e viene assicurato/assicurata, poi salirà la scala aerea fino all'altezza di 20 m da terra. Il cronometro verrà fatto partire quando il/la concorrente sale sulla scala e verrà fermato quando tocca con la mano l'ultimo gradino della scala.

L'obiettivo è di eseguire la prova entro il tempo massimo di **4 minuti**. La valutazione è: **prova superata/non superata.**



### d) 20 beidbeinige Wechselsprünge über eine 35 cm hohe und 28 cm breite Bank

Der Kandidat/Die Kandidatin führt 20 beidbeinige Wechselsprünge (abwechselnd rechts/links) über eine Bank aus und beginnt an der gewählten Bankseite.

Die Stoppuhr wird gestartet, sobald zum ersten Sprung angesetzt wird und die Füße nicht mehr den Boden berühren und wird angehalten, wenn er/sie mit dem letzten Sprung beidfüßig aufkommt.

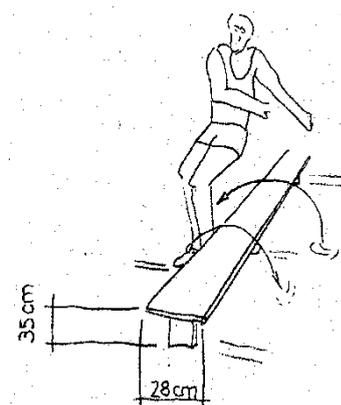
Bewertet wird die Zeit, die er/sie für die Übung braucht. **Maximale Zeit für eine positive Bewertung: 15,00 Sekunden.**

### d) Compiere 20 balzi alternati a piedi pari a destra e sinistra di una panca alta 35 cm e larga 28 cm

Vanno eseguiti 20 balzi alternati a piedi pari a destra e sinistra della panca con partenza da uno dei due lati a discrezione del/della concorrente.

Il cronometro viene fatto partire nel momento del primo stacco da terra e fermato al termine dell'ultimo balzo (arrivo a piedi pari).

Si valuta il tempo impiegato. Per ottenere una valutazione positiva, il candidato/la candidata deve eseguire la prova entro il **tempo massimo di 15,00 secondi.**



#### e) Klimmzüge am Reck

Die Übung besteht darin, hängend, mit gestreckten Armen und schulterbreitem Obergriff / Ristgriff (Daumen zeigen nach innen) möglichst viele Klimmzüge auszuführen, ohne die Stange loszulassen: Körper nach oben ziehen, bis das Kinn die Stange passiert und dann wieder in die Hängeposition mit gestreckten Armen zurückkehren.

Maximale Zeit für die Übung: **2 Minuten** ab der ersten Überschreitung der Stange mit dem Kinn. Bewertet wird die Anzahl der Klimmzüge. **Für eine positive Bewertung muss mindestens ein Klimmzug durchgeführt werden.**

#### e) Trazioni alla sbarra

La prova consiste nell'effettuare in una sola salita all'attrezzo quante più trazioni possibili. Dalla sospensione a braccia distese con impugnatura dorsale della sbarra (pollici in dentro) alla larghezza delle spalle; sollevare il corpo fino a superare la sbarra con il mento e ritornare a braccia distese.

Tempo massimo per l'esecuzione: **2 minuti** dal primo superamento del mento alla sbarra.

Si valuta il numero di trazioni. **Per ottenere una valutazione positiva, il candidato/ la candidata deve eseguire almeno una trazione.**



#### f) 1000-Meter-Lauf

1000 m Laufen, indem 2,5 Runden auf einer Leichtathletik-Rundbahn zurückgelegt werden.

Es wird die Laufzeit bewertet.

Maximale Zeit für eine positive Bewertung: **4 Minuten 30 Sekunden.**

#### f) Corsa 1000 m

Compiere 1000 m di corsa piana, percorrendo 2,5 giri di pista d'atletica leggera.

Si valuta il tempo impiegato.

Per ottenere una valutazione positiva, il/la concorrente deve eseguire la prova entro il tempo massimo di **4 minuti e 30 secondi.**

#### g) 50 m Freistilschwimmen

Mit Start und Sprung vom Startblock werden zwei Längen zu jeweils 25 m ohne Unterbrechung im Freistil geschwommen.

Es wird die Schwimmzeit bewertet.

Maximale Zeit für eine positive Bewertung: **1 Minute 30 Sekunden.**

#### g) 50 m nuoto a stile libero

Con partenza dal blocco e tuffo, nuotare a stile libero due vasche da 25 m senza interruzione.

Si valuta il tempo impiegato.

Per ottenere una valutazione positiva, il candidato/la candidata deve eseguire la prova entro il tempo massimo di **1 minuto e 30 secondi.**



Für die Prüfungen d), e), f) und g) vergibt die Prüfungskommission eine Bewertung auf der Grundlage der vom Kandidaten oder der Kandidatin erzielten Leistungen.

Um ein positives Gesamtergebnis zu erzielen, müssen alle Einzelprüfungen bestanden werden. Die Note der Sportprüfung ergibt sich aus dem Durchschnitt der Bewertungen für die Prüfungen d), e), f) und g).

Per le prove d), e), f) e g) la commissione esaminatrice assegna una votazione in base alle prestazioni ottenute dal candidato/dalla candidata.

Per ottenere un giudizio complessivo positivo si devono superare tutte le singole prove. Il voto della prova ginnico-sportiva risulta dalla media delle votazioni ottenute nelle prove d), e), f) e g).