

Erfahrungsbericht "Von der Miliz und für die Miliz":



Unterlagen zur zielorientierten Vorbereitung

- Lernplattform SITOS 6 – Lehrgang Informationsmodul Miliz
Download unter <https://stammportal.bmlv.gv.at/>
Ihre Zugangsdaten finden Sie als Beilage zu ihrem Einberufungsbefehl



Vorbereitung auf den Fitnessstest

- Leistungslimits unter

https://karriere.bundesheer.at/images/videos/SportTutorials/Sportlimits_EPR.pdf



- Gezieltes Training zu Hause – gleich beginnen!

SPORTLIMITS EIGNUNGSPRÜFUNG - MÄNNER

| LIEGESTÜTZ | | 2400m LAUF | | JUMP & REACH | | KLIMMZUG IM SCHRÄGHANG | | *ERSATZÜBUNG* ERGOMETER TEST | | ALTER | |
|--|---------|------------|---------------|--------------|---------|------------------------|---------|------------------------------|-------------|-------|---------|
| ALTER | Whlig | Pkt | Zeit | Pkt | Höhe/cm | Pkt | Whlig | Pkt | Watt/kg | Pkt | ALTER |
| 17 - 65 | ab 41 | 10 | bis 10:02 | 10 | ab 63 | 10 | ab 29 | 10 | ab 3,69 | 10 | 17 - 65 |
| | 39 - 40 | 9 | 10:21 - 10:03 | 9 | 62 | 9 | 28 | 9 | 3,58 - 3,68 | 9 | |
| | 36 - 38 | 8 | 10:37 - 10:22 | 8 | 61 | 8 | 26 - 27 | 8 | 3,48 - 3,57 | 8 | |
| | 33 - 35 | 7 | 10:52 - 10:38 | 7 | 59 - 60 | 7 | 25 | 7 | 3,39 - 3,47 | 7 | |
| | 31 - 32 | 6 | 11:08 - 10:53 | 6 | 57 - 58 | 6 | 23 - 24 | 6 | 3,30 - 3,38 | 6 | |
| | 29 - 30 | 5 | 11:24 - 11:09 | 5 | 55 - 56 | 5 | 21 - 22 | 5 | 3,20 - 3,29 | 5 | |
| | 26 - 28 | 4 | 11:43 - 11:25 | 4 | 53 - 54 | 4 | 18 - 20 | 4 | 3,09 - 3,19 | 4 | |
| | 23 - 25 | 3 | 12:00 - 11:44 | 3 | 50 - 52 | 3 | 16 - 17 | 3 | 2,98 - 3,08 | 3 | |
| | 20 - 22 | 2 | 12:15 - 12:01 | 2 | 47 - 49 | 2 | 14 - 15 | 2 | 2,89 - 2,97 | 2 | |
| DER ERSTE PUNKT PRO DISZIPLIN IST ALTERSABHÄNGIG | | | | | | | | | | | |
| 17 - 49 | 15 - 19 | 1 | 13:45 - 12:16 | 1 | 37 - 46 | 1 | 10 - 13 | 1 | 2,50 - 2,88 | 1 | 17 - 49 |
| 50 - 54 | 15 - 19 | 1 | 14:10 - 12:16 | 1 | 37 - 46 | 1 | 10 - 13 | 1 | 2,40 - 2,88 | 1 | 50 - 54 |
| 55 - 59 | 13 - 19 | 1 | 14:50 - 12:16 | 1 | 37 - 46 | 1 | 9 - 13 | 1 | 2,30 - 2,88 | 1 | 55 - 59 |
| 60 - 64 | 11 - 19 | 1 | 15:40 - 12:16 | 1 | 37 - 46 | 1 | 8 - 13 | 1 | 2,20 - 2,88 | 1 | 60 - 64 |

FÜR „GEEIGNET“ WERDEN MINDESTENS 8 GESAMTPUNKTE BENÖTIGT, DABEI MUSS JE DISZIPLIN MINDESTENS 1 PUNKT ERREICHT WERDEN.
SCHWIMMEN: SPRUNG AUS 1m HÖHE UND 15min DAUERSCHWIMMEN

Überblick über die Eignungsprüfung

Vortag

- 18:00 bis 22:00 Anreise
 - Personaldatenüberprüfung,
Einweisung in die
Unterkunftsordnung und
Beziehen der Unterkunft



Überblick über die Eignungsprüfung

Tag 1 – für eine detaillierte Erklärung siehe bitte Video

- 5:30 Tagwache, Frühstück
- 6:15 Wissensüberprüfung Deutsch Teil 1
- 7:15 Begrüßung und Information über den Ablauf
- 7:30 Überprüfung der körperlichen Leistungsfähigkeit (Liegestütz, 2400m Lauf)
- 9:45 Psychologische Kadereignungsuntersuchung (Psychometrische Testung)
- 11:30 Mittagessen

Überblick über die Eignungsprüfung

Tag 1 - *für eine detaillierte Erklärung siehe bitte Video*

- 12:00 Psychologische Kadereignungsuntersuchung (Psychometrische Testung)
- 13:45 Psychologische Kadereignungsuntersuchung (Assessment: Simulationen 1-3)
- *17:00 Abendessen*

Überblick über die Eignungsprüfung

Tag 1 - *für eine detaillierte Erklärung siehe bitte Video*

- 17:45 Psychologische Kadereignungsuntersuchung (Psychometrische Testung)
- 18:30 Information/ Fragestunde (Wehrrecht, Dienstrecht, Sozialrecht)
- 19:30 Wissensüberprüfung Deutsch Teil 2
- 20:45 Überprüfung der körperlichen Leistungsfähigkeit (Schwimmen)
- 23:00 Wissensüberprüfung Englisch Einstufung

Überblick über die Eignungsprüfung

Tag 2 - *für eine detaillierte Erklärung siehe bitte Video*

- 0:00 Überprüfung der körperlichen Leistungsfähigkeit (Jump & Reach, Klimmzüge im Schräghang)
- 2:15 Psychologische Kadereignungsuntersuchung (Schlafentzugsphase, Simulation 4)
- 4:15 Psychologische Kadereignungsuntersuchung (Psychometrische Testung)
- *6:15 Frühstück und Ruhepause*

Überblick über die Eignungsprüfung

Tag 2 - *für eine detaillierte Erklärung siehe bitte Video*

- 9:00 Drogentest
- 9:00 bis 13:30 Exploration psychologisch-diagnostisches Interview
- *11:30 Mittagessen*

- Administrative Entlassung, Einplanung und Abschlussgespräch
- Heimreise möglich

Fazit

- Gut organisiert
- Professionelle Rückmeldung der eigenen Leistungsfähigkeit (sportlich wie psychologisch)
- Reibungsloser Ablauf trotz Covid-19
- **Es lohnt sich!**

Für Fragen wenden Sie sich bitte direkt an:

Welche Voraussetzungen
muss ich erfüllen, um mich
beim Bundesheer
bewerben zu können?



Heerespersonalamt

050201 / 99 16 40



ausbildungsdienst@bmlv.gv.at

Wir freuen uns auf Sie!