

## Sportlicher Teil des Auswahlverfahrens für die Ausbildung zur\*zum Brandmeister\*in bei der Berufsfeuerwehr München

Der Sporttest besteht aus acht Testaufgaben, welche in der vorgegeben Reihenfolge durchgeführt werden:

### 1. Drehleitersteigen

#### Testziel und Aufgabenstellung

Das Drehleitersteigen ist eine praxisnahe Aufgabe, welche die Höhentauglichkeit überprüft. Die Teilnehmenden steigen dabei schnellstmöglich eine ausgefahrene, 30 Meter hohe Drehleiter Sprosse für Sprosse gesichert nach oben.

#### Durchführung

Nach dem Startkommando steigen die Testpersonen so schnell als möglich jede Sprosse nach oben. Bei der letzten Sprosse des Leiterparks angekommen, heben sie den Arm und führen anschließend einen einseitigen „Hampelmann“ (Lösen eines Armes und eines Beines von der Leiter) mit rechts und links durch. Danach steigen sie wieder ab.

**Mindestanforderung:** 60 Sekunden für das Hochsteigen. Der „Hampelmann“ und das Absteigen sind von der Zeitwertung ausgenommen.

### 2. Lauf (1.000 Meter)

#### Testziel und Aufgabenstellung

Der 1.000 Meter-Lauf überprüft die Schnelligkeitsausdauer bei einer mittellangen Distanz. Die Teilnehmenden laufen schnellstmöglich eine entsprechend lange Strecke.

#### Durchführung

Die Testpersonen stehen im Hochstand an der Startlinie. Nach dem Startsignal laufen sie eine Strecke von 1.000 Metern.

**Mindestanforderung:** 4.10 Minuten

### 3. Kasten-Bumerang-Test

#### Testziel und Aufgabenstellung

Der Kasten-Bumerang-Test überprüft die Ganzkörperkoordination innerhalb einer komplexen Bewegungsaufgabe unter Zeitdruck. Die Teilnehmenden durchlaufen schnellstmöglich den Parcours nach einem festgelegten Laufweg.

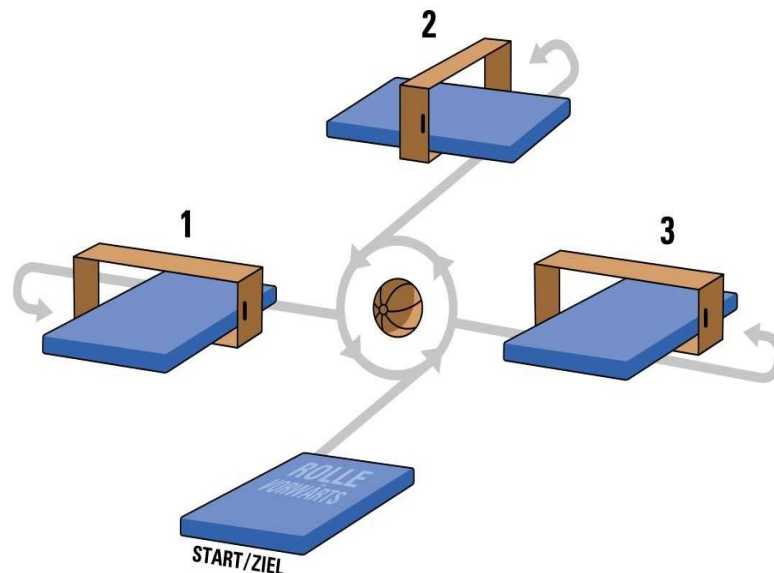
#### Durchführung

Der im Bild dargestellte Parcours ist von den Testpersonen wie folgt zu durchlaufen:

1. Schrittstellung vor der Mattenkante, welche als Start- wie auch als Ziellinie fungiert.

2. Nach dem Startsignal beginnen die Testpersonen den Parcours mit einer Rolle vorwärts über die Matte.
3. Sie rennen zum Kastenteil 1, indem sie den Medizinball rechts umlaufen. Sie überspringen das Kastenteil 1 und durchkriechen es in Richtung des Medizinballs.
4. In der Folge umlaufen die Testpersonen jeweils rechts den Medizinball auf dem Weg zu den Kastenteilen 2 + 3, die sie ebenfalls überspringen und durchkriechen.
5. Nach Kastenteil 3 umlaufen die Testpersonen letztmalig den Medizinball wieder rechts hin zur Matte ohne Kastenteil bis hinter die Ziellinie.

**Mindestanforderung:** 18,5 Sekunden



#### 4. Wechselsprünge

##### Testziel und Aufgabenstellung

Die Wechselsprünge überprüfen die Schnellkraftausdauer und Reaktivkraftfähigkeit der unteren Extremitäten sowie die Ganzkörperkoordination unter Zeitdruck. Die Teilnehmenden springen so schnell als möglich mit beiden Beinen gleichzeitig seitlich über die Langbank oder einem ähnlichen Hindernis hin und her. Die Zeit beträgt 30 Sekunden.

##### Durchführung

Nach dem Startkommando springen die Testpersonen wechselseitig mit beiden Beinen 30 Sekunden lang über eine Langbank oder ein ähnliches Hindernis. Jede Überquerung innerhalb der Zeitvorgabe zählt als ein gültiger Sprung.

**Mindestanforderung:** 42 Wechselsprünge in den 30 Sekunden

## 5. Klimmzüge

### Testziel und Aufgabenstellung

Klimmzüge überprüfen die funktionelle Kraft der oberen Extremitäten. Die Teilnehmenden bringen so oft als möglich aus dem Langhang das Kinn über die Stange.

### Durchführung

Die Testpersonen greifen die Klimmzugstange im Kamm- oder Ristgriff. Aus dem gestreckten Langhang ohne Bodenkontakt ziehen sie sich nach oben bis das Kinn über der Stange ist und senken sich wieder in die Ausgangsposition ab. Gezählt werden nur die Wiederholungen, bei denen das Kinn über die Stange ragt. Pendelbewegungen des Körpers sind zu vermeiden.

**Mindestanforderung:** 3 Klimmzüge

## 6. Personenrettung (Dummy ziehen)

### Testziel und Aufgabenstellung

Die Personenrettung (Dummy ziehen) ist eine berufsspezifische Testaufgabe. Sie überprüft die Kraftausdauer des Ober- und Unterkörpers, die Handkraft sowie die anaeroben Ausdauer in gängigen Bewegungsmustern des Feuerwehralltags. Die Teilnehmenden ziehen schnellstmöglich rückwärts einen 75 kg schweren Dummy (mit Schulterriemen) dreimal über eine elf Meter lange Strecke.

### Durchführung

Die Testpersonen nehmen den in Zugrichtung liegenden, 75 kg schweren Dummy (mit Schulterriemen) auf, so dass dessen Oberkörper vom Boden abhebt, die Beine jedoch weiterhin Bodenkontakt haben. Nach dem Startsignal beginnen die Testpersonen den Dummy rückwärts schnellstmöglich, aber dennoch kontrolliert, dreimal über eine elf Meter lange Strecke am Boden entlang zu ziehen.

Die Pylonen signalisieren hierbei die jeweilige Wendemarkierung, um die der Dummy herum gezogen werden muss. Die Laufrichtung bleibt immer rückwärtig.

**Mindestanforderung:** 70 Sekunden

## 7. Schwimmen (50 Meter)

### Testziel und Aufgabenstellung

Das 50 Meter Schwimmen überprüft die Schwimmfähigkeit und Schnelligkeit. Die Teilnehmenden schwimmen schnellstmöglich eine Strecke von 50 Metern.

### Durchführung

Nach dem Startsignal beginnen die Testpersonen das Schwimmen mit einem Sprung vom Startblock. Anschließend durchschwimmen sie zwei Schwimmbahnen über jeweils 25 Meter im Freistil (Schwimmtechnik ist frei wählbar).

**Mindestanforderung:** 46 Sekunden

## 8. Streckentauchen

### Testziel und Aufgabenstellung

Das Streckentauchen überprüft die Fähigkeit mit einem Atemzug eine möglichst weite Strecke unter Wasser zurückzulegen. Die Teilnehmenden tauchen deutlich unterhalb der Wasseroberfläche eine Strecke von 14 Metern.

### Durchführung

Nach der Streckenfreigabe durch das Aufsichtspersonal starten die Testpersonen im Wasser selbständig. Hierzu tauchen sie ab und stoßen sich vom Beckenrand ab. Sie versuchen eine möglichst weite Strecke zu durchtauchen. Der Körper muss während des Tauchvorgangs vollkommen unter Wasser sein. Gezählt wird die zurückgelegte Strecke bis zum erstmaligen Auftauchen eines Körperteils.

**Mindestanforderung:** 14 Meter

#### Wichtiger Hinweis:

Beim Sporttest sind keine technischen Hilfsmittel (z. B. Schwimmbrille, Flossen etc.) erlaubt! Ferner sind Änderungen des Sporttests jederzeit möglich. Bitte beachten Sie daher unsere Internetseite: [feuerwehr-muenchen.de/karriere](http://feuerwehr-muenchen.de/karriere).

Alle Testaufgaben werden benotet und fließen ins Gesamtergebnis ein.

## Einstellungstest Sport QE 2 – Notenübersicht

Note	1	2	3	4	5	6
<b>Drehleiter-Steigen</b> (in Sekunden)	< 31	31 – 40	41 – 50	51 – 60	61 – 70	> 70
<b>1000m Lauf</b> (in Minuten)	< 3:10	3:10 – 3:30	3:31 – 3:50	3:51 – 4:10	4:11 – 4:30	> 4:30
<b>Kasten-Bumerang-Test</b> (in Sekunden)	≤ 14	14,1 – 15,5	15,6 – 17	17,1 – 18,5	18,6 – 20	> 20
<b>Wechselsprünge</b> (Anzahl in 30 Sekunden)	> 53	53 – 50	49 – 46	45 – 42	41 – 38	< 38
<b>Klimmzüge</b> (Anzahl)	> 14	14 – 11	10 – 7	6 – 3	2 – 1	0
<b>Personenrettung</b> (in Sekunden)	≤ 54	55 – 60	61 – 65	66 – 70	71 – 75	> 75
<b>50m Schwimmen</b> (in Sekunden)	< 34,1	34,1 – 38,0	38,1 – 42,0	42,1 – 46,0	46,1 – 50,0	> 50,0
<b>Streckentauchen</b> (in Metern)	> 32	32 – 26	25 – 20	19 – 14	13 – 8	< 8

Den Einstellungstest Sport QE 2 hat nicht bestanden, wer bei einer Testaufgabe die Note 6 oder mehr als einmal die Note 5 erhält!



**Berufsfeuerwehr  
München**