



Der Sporttest besteht aus sieben Testaufgaben, welche in der vorgegebenen Reihenfolge durchgeführt werden:

1. Drehleitersteigen

Testziel und Aufgabenstellung

Das Drehleitersteigen ist eine praxisnahe Aufgabe, welche die Höhentauglichkeit überprüft. Bei dieser Testaufgabe gilt es, innerhalb der vorgegebenen Zeit die Drehleiter bis an das Leiterende sicher zu steigen und anschließend bei einem Blick nach unten ein Handzeichen für den*die Prüfer*in zu geben.

Durchführung

Zunächst legen Sie den Auffanggurt an, wir kontrollieren den Sitz und verbinden Sie mit der Sicherungsleine. Dann steigen Sie die Zustiegsleiter hinauf und bleiben mit beiden Füßen auf der untersten Sprosse des Leiterparks stehen. Auf das Startkommando steigen Sie die Leiter zügig und sicher auf. Vorsicht bei den Übergängen der Leiterteile. Sicherheit geht vor Schnelligkeit! Sobald Sie die letzte Sprosse erreicht haben, stoppt die Zeit. Danach erfolgt Ihr Handzeichen und der Blick zum*zur Prüfer*in. Anschließend steigen Sie ab.

Geben Sie kein Handzeichen oder blicken vorm Absteigen nicht zum*zur Prüfer*in, gilt die Anforderung als nicht erfüllt. Es gibt einen Wertungsversuch. Die Mindestanforderung liegt bei maximal 60 Sekunden für Erwachsene und 70 Sekunden für Minderjährige ohne Handzeichen und Blick zum*zur Prüfer*in.

Mindestanforderung: Zeit ohne Handzeichen und Blick zum*zur Prüfer*in, Zeit: ≤ 60 Sekunden, für Minderjährige ≤ 70 Sekunden.

2. Wechselsprünge

Testziel und Aufgabenstellung

Die Wechselsprünge überprüfen die Schnellkraftausdauer und Reaktivkraftfähigkeit der unteren Extremitäten sowie die Ganzkörperkoordination unter Zeitdruck. Bei dieser Testaufgabe gilt es, innerhalb einer vorgegebenen Zeit die Mindestanzahl an Wechselsprüngen über die Stange zu zeigen.

Durchführung

Sie stehen seitlich zu der Stange mit den Beinen hüftbreit auseinander. Nach dem Startkommando springen Sie mit beiden Beinen gleichzeitig seitlich über das Hindernis hin und her, bis der*die Testleiter*in mit dem Ausruf „Stopp“ den Test beendet. Es gehen nur Sprünge in die Wertung ein, die seitlich und mit beidbeinigem Absprung und Landung erfolgen.

Falsche Sprünge werden vier Mal angemahnt, danach wird der Versuch ohne Wertung abgebrochen. Ein Herunterstoßen der Stange beendet den Versuch sofort.



Sportlicher Teil des Auswahlverfahrens



Falls Sie im ersten Wertungsversuch die Mindestanforderung nicht schaffen oder der*die Testleiter*in den Test abbricht, bekommen Sie nach zweiminütiger Pause einen zweiten Wertungsversuch.

Sie können zwei Probesprünge vorab machen.

Nach dem Startkommando springen Sie wechselseitig mit beiden Beinen 30 Sekunden lang über das 33 Zentimeter- bzw. 15 Zentimeter-hohe Hindernis. Jede Überquerung innerhalb der Zeitvorgabe zählt als ein gültiger Sprung.

Mindestanforderung: ≥ 42 Wechselsprünge in 30 Sekunden
Für Minderjährige wird die Höhe auf 15 Zentimeter verringert.

3. Beugehang

Testziel und Aufgabenstellung

Der Beugehang überprüft die lokal-statische Kraftausdauer der Rücken-, Armbeuge- und Handmuskulatur. Bei dieser Testaufgabe gilt es, für eine vorgegebene Mindestzeit im Beugehang frei an der Stange zu hängen, wobei das Kinn ohne Berührung über der Stange verbleibt.

Durchführung

Sie steigen auf die Aufstiegshilfe, umgreifen die Stange schulterbreit im Kammgriff. Die Arme sind gebeugt und das Kinn reicht über die Klimmzugstange. Sobald Sie die Startposition eingenommen haben, erfolgt das Startkommando, Sie lösen sich mit den Beinen von der Aufstiegshilfe in das freie Hängen und die Zeitnahme beginnt.

Die Zeitmessung stoppt, sobald Sie mit dem Kinn unterhalb die Stange rutschen. Nach Erreichen der Mindestzeit beenden wir den Test. Sie können sich über die Aufstiegshilfe kontrolliert ablassen. Die Zeiten von 15, 30 und 40 Sekunden werden angesagt.

Sollten Sie vor der Mindestzeit das Kinn auf der Stange ablegen, durch Nachgreifen Ihre Griffhaltung nicht mehr schulterbreit sein oder mit den Beinen anfangen zu strampeln, werden Sie gemahnt. Nach zwei Mahnungen wird der Test abgebrochen. Ein Umgreifen in den Ristgriff beendet den Versuch sofort.

Erlaubt ist Magnesium. Nicht erlaubt sind Hilfsmittel wie Handschuhe, Reckriemen oder Ähnliches.

Mindestanforderung: Haltedauer 45 Sekunden (bei Minderjährigen 30 Sekunden)

4. Kasten-Bumerang-Test

Testziel und Aufgabenstellung

Der Kasten-Bumerang-Test überprüft die Ganzkörperkoordination innerhalb einer komplexen Bewegungsaufgabe unter Zeitdruck.

Bei dieser Testaufgabe gilt es, innerhalb einer vorgegebenen Zeit den Parcours auf dem festgelegten Laufweg zu durchlaufen.

Durchführung

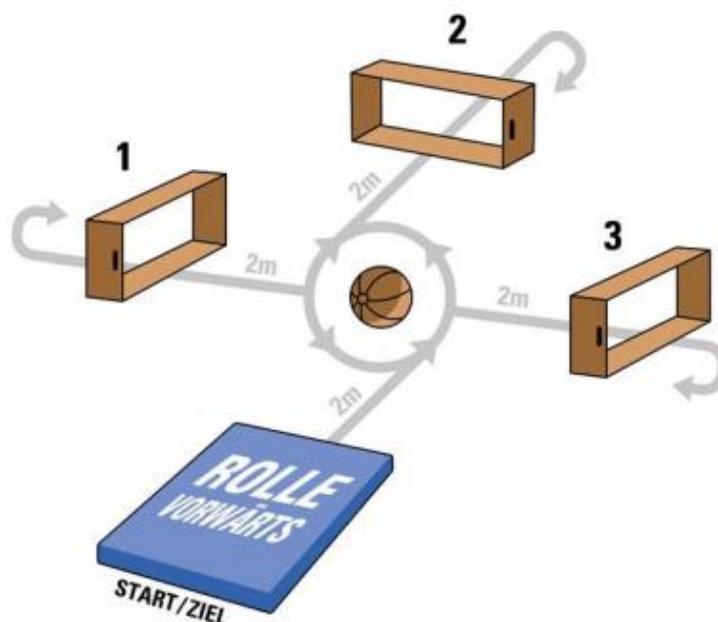
Sie stehen in Schrittstellung vor der Mattenkante, die auch Ihre Ziellinie darstellt. Auf das Startkommando beginnen Sie

- mit einer Rolle vorwärts auf der Matte,
- umlaufen den Wendepunkt rechts zum Kastenteil 1,
- überspringen und durchkriechen den Kastenteil 1,
- umlaufen den Wendepunkt rechts zum Kastenteil 2,
- überspringen und durchkriechen den Kastenteil 2,
- umlaufen den Wendepunkt rechts zum Kastenteil 3,
- überspringen und durchkriechen den Kastenteil 3,
- nach Kastenteil 3 umlaufen Sie wieder rechts den Wendepunkt und sprinten auf der rechten Seite der Matte entlang bis deutlich hinter die Start-/ Ziellinie.

Ein Abbruch erfolgt durch den*die Testleiter*in bei Nichteinhalten des vorgegebenen Laufweges.

Erfüllen Sie die Mindestanforderung nicht oder bei Testabbruch durch den*die Testleiter*in, gibt es einen zweiten Wertungsversuch nach zweiminütiger Pause.

Mindestanforderung: ≤ 19 Sekunden





5. 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 anaerobe Ausdauer in gängigen Bewegungsmustern des Feuerwehralltags.

Bei dieser Testaufgabe gilt es, innerhalb einer vorgegebenen Zeit einen Dummy rückwärts drei Runden um zwei Pylonen mit einem Abstand von elf Metern zu ziehen.

Durchführung

Dazu stehen Sie mit dem Rücken zur Laufrichtung an der Startlinie und nehmen den Dummy an den Schulterriemen auf, sodass sich der Oberkörper des Dummys vom Boden abhebt. Mit dem Startkommando ziehen Sie den Dummy rückwärts drei Mal um die beiden Wendemarkierungen herum. Die Zeitnahme endet, sobald Sie die Ziellinie überqueren. Der Dummy muss nicht über die Ziellinie.

Vor dem Start dürfen Sie den Dummy probenhalber kurz anheben und ziehen. Nach kurzer Demonstration beginnt der Wertungsdurchgang.

Wer im ersten Wertungsversuch innerhalb der ersten beiden Runden zweimal ermahnt wird, kann nach einer zweiminütigen Pause einen zweiten Wertungsversuch antreten. Ermahnung erhalten Sie für einhändiges oder seitliches Ziehen oder Verschieben der Pylone. Werden Sie in der dritten Runde ermahnt oder erreichen das Ziel nicht in der Zeitvorgabe, gibt es keinen weiteren Wertungsversuch.

Mindestanforderung: ≤ 60 Sekunden, Dummy 75 kg für Erwachsene (bei Minderjährigen ≤70 Sekunden, Dummy 50 kg)

6. Pendellauf

Testziel und Aufgabenstellung

Der Beep-Test dient der Überprüfung Ihrer Ausdauer. Sie laufen zwischen den beiden äußeren Markierungen, der sog. Wendelinie, in einem vorgegebenen Tempo hin- und her. Das Tempo wird durch akustische Signale (Beeps) vorgegeben und erhöht sich nach jeder Minute.

Durchführung

Sie starten in Schrittstellung an der Wendelinie Ihrer Bahn.

Nach jedem Beep laufen Sie zur gegenüberliegenden Wendelinie, die Sie mit einem Fuß berühren oder übertreten müssen. Erst mit dem folgenden Beep laufen Sie wieder zur gegenüberliegenden Seite.

Während des gesamten Tests müssen Sie sich beim Ertönen des Beeps innerhalb des Kontrollbereichs befinden.

Sie werden ermahnt,

- wenn Sie die innerhalb der Wendelinien liegenden Kontrolllinien nicht rechtzeitig erreichen oder



Sportlicher Teil des Auswahlverfahrens

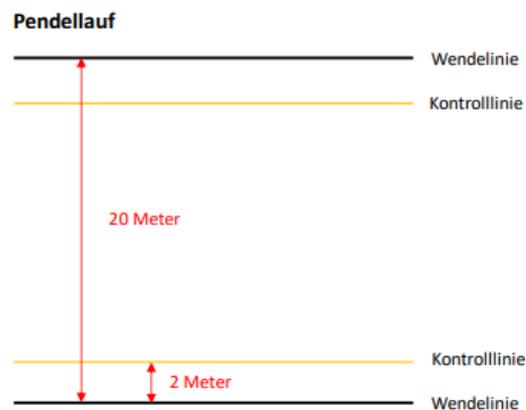


- wenn Sie im Kontrollbereich wenden, ohne die Wendelinie zu berühren oder ohne sie zu übertreten oder
- wenn Sie in eine andere Bahn laufen.

Zwei Mahnungen führen zum Abbruch des Tests.

Können Sie das vorgegebene Tempo nicht mehr halten, endet der Test für Sie automatisch. Gehen Sie in diesem Falle bis zur Wendelinie und warten dort, bis der Test beendet ist. Als Mindestanforderung sind 50 Bahnen zu absolvieren. Es gibt einen Wertungsversuch!

Mindestanforderung: 50 Bahnen (bei Minderjährigen 48 Bahnen)



Stufe	Bahnen [Anzahl]	Tempo [km/h]	Dauer des Levels [sec]	Dauer der Level (aufsummiert) [min]	Länge [m]	Länge gesamt [m]
1	7	8,5	59,3	00:59	140	140
2	8	9,0	64,0	02:03	160	300
3	8	9,5	60,6	03:04	160	460
4	8	10,0	57,6	04:02	180	620
5	9	10,5	61,7	05:04	180	800
6	9	11,0	58,9	06:03	180	980
7	10	11,5	62,6	07:06	200	1180



7. Kombi-Übung Schwimmen und Tauchen (200 Meter)

Testziel und Aufgabenstellung

Die 200 Meter Kombi-Übung Schwimmen und Tauchen überprüft die allgemeine Schwimm- und Tauchfähigkeit.

Bei dieser Testaufgabe gilt es, innerhalb einer vorgegebenen Zeit eine kombinierte Übung aus Startsprung, Tauchen und Schwimmen zu absolvieren.

Durchführung

Sie werden einer Schwimmbahn zugeordnet. Hier starten Sie auf das Kommando mit einem Kopfsprung vom Startblock und tauchen deutlich unterhalb der Wasseroberfläche mindestens bis zur 15 Meter-Marke, indem Sie den Tauchring vollständig übertauchen. Danach schwimmen Sie übergangslos die Reststrecke bis 200 Meter.

Die Zeit stoppt mit dem Anschlagen am Beckenrand. Nach dem Anschlag bitte am Beckenrand in der eigenen Bahn festhalten, bis alle Teilnehmer*innen ihre 200 Meter absolviert haben.

Wer den Startsprung mit Beinen voraus absolviert, die eigene Bahn verlässt, sich an der Leine oder seitlich am Beckenrand festhält oder Mitschwimmer*innen behindert, wird disqualifiziert. Bei einem Fehlstart wird der Lauf direkt abgebrochen und für alle neu gestartet. Wird ein weiterer Fehlstart verursacht, wird der*diejenige ungeachtet des vorherigen Fehlstartverursachers sofort disqualifiziert.

Der Schwimmstil ist frei wählbar. Benutzen Sie die üblichen Schwimmarten Brust- und/oder Kraulschwimmen.

Ist beim Tauchen der Körper nicht vollständig unter Wasser oder Sie tauchen vor dem Gegenstand/ Tauchring auf, können Sie nach einer zweiminütigen Pause zu einem zweiten Wertungsversuch antreten. Überschreiten Sie im ersten Wertungsdurchgang die Zeitvorgabe nach erfüllter Tauchleistung, gibt es keinen zweiten Wertungsversuch. Ist im zweiten Wertungsversuch Ihr Körper während des Tauchens nicht vollständig unter Wasser oder tauchen Sie vor dem Erreichen des Gegenstandes/ Tauchringes auf oder überschreiten die Zeitvorgabe, so gilt die Mindestanforderung als nicht erreicht. Werden Sie zweimal ermahnt, weil Sie sich bei der Wende länger als zwei Sekunden am Beckenrand festhalten, ist der Wertungsdurchgang ohne zweiten Wertungsversuch beendet.

Eine Schwimmbrille ist zugelassen. Sonstige Schwimmhilfen sind nicht erlaubt.

Mindestanforderung: ≤ 5:30 Minuten (bei Minderjährigen 6:20 Minuten)



Sportlicher Teil des Auswahlverfahrens



Wichtiger Hinweis:

Beim Sporttest sind keine technischen Hilfsmittel (z. B. Flossen, etc.) erlaubt! Als allgemein erlaubtes Hilfsmittel sind Sportuhren zulässig. Bei der Kombi-Übung Schwimmen und Tauchen sind Schwimmbrillen erlaubt.

Ferner sind Änderungen des Sporttests jederzeit möglich. Bitte beachten Sie daher unsere Internetseite: hr6.tum.de/feuerwehr/startseite

Alle Testaufgaben müssen mit den Mindestanforderungen erfüllt werden, um den sportlichen Einstellungstest zu bestehen. Eine Benotung der Einzeldisziplinen erfolgt nicht.

Allgemeine Hinweise zur Testdurchführung

Zu Beginn werden Sie im Rahmen der Begrüßung und Vorstellung des Ablaufs der Einstellungsprüfung befragt, ob Sie sich körperlich bereit fühlen. Hierbei erhalten Sie den Hinweis, dass bei Schmerzen oder Verletzungen bzw. gesundheitlichen Problemen die Testaufgabe nicht anzutreten oder abubrechen ist.

Sie dürfen nur in angemessener Sport- bzw. Schwimmbekleidung am Test teilnehmen. Die Testaufgaben werden mit Sportschuhen durchgeführt. Für die Testaufgaben in der Halle sind Hallenschuhe (rutschfeste und helle Sohle) vorgeschrieben. Spikes sind nicht zugelassen.

Bitte legen Sie sämtlichen Schmuck ab oder kleben Sie diesen ab. Lange Haare müssen ebenfalls zusammengebunden werden.