

## Sportlicher Teil des Auswahlverfahrens für die Ausbildung 112 Klassisch (Brandmeisteranwärter\*in) bei der Berufsfeuerwehr München

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

### 1. Schiebleitersteigen mit Überstieg

#### Testziel und Aufgabenstellung

Das Schiebleitersteigen ist eine praxisnahe Aufgabe, welche die Höhentauglichkeit überprüft.

Bei dieser Testaufgabe gilt es, innerhalb der vorgegebenen Zeit die 3-teilige Schiebleiter bis in das 3. Obergeschoss sicher zu steigen, einen Überstieg in das Fenster in den Reitersitz durchzuführen sowie bei einem Blick nach unten eine Rechen- oder Leseaufgabe zu lösen.



#### Durchführung

Zunächst legst Du den Auffanggurt an, wir kontrollieren den Sitz und verbinden Dich mit der Sicherungsleine. Dann stellst Du Dich direkt vor der Leiter auf, weder Hände noch Füße sind an der Leiter.

Auf das Startkommando „Auf die Plätze – Fertig – Los/Pfiff/Klappe“ steigst Du die Leiter zügig und sicher auf. Die Hände greifen an die Sprossen, nicht an die Holme. Achte auf die beiden Übergänge der Leiterteile.

Wenn Deine Hüfte auf Höhe der Fensterbrüstung ist, steigst Du mit einem Bein in das Fenster ein, eine Hand bleibt dabei an der Leiter. Sobald Du im Reitersitz auf der Fensterbank sitzt, stoppt die Zeit.

Unmittelbar nach Ende der Zeitnahme blickst Du im Reitersitz nach unten und löst die angezeigte Rechenaufgabe bzw. liest die Buchstabenfolge. Das Ergebnis rufst Du dem\*der Zeitnehmer\*in zu. Anschließend steigst Du wieder ab.

Sollte keine Hand mehr an der Leiter sein, wird der Test abgebrochen und die Anforderung gilt als nicht erfüllt. Du hast einen Wertungsversuch. Die geforderte Leistung liegt bei maximal 25 Sekunden inklusive Einstieg und danach einer Lese- oder Rechenaufgabe.

**Geforderte Leistung:** ≤ 25 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**

Du stehst seitlich zu der Stange mit den Beinen hüftbreit auseinander. Nach dem Startkommando springst Du 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.

Falls Du im ersten Wertungsversuch die geforderte Leistung nicht schaffst oder der\*die Testleiter\*in den Test abbricht, bekommst Du nach zweiminütiger Pause einen zweiten Wertungsversuch.

Du kannst zwei Probesprünge vorab machen.

Nach dem Startkommando springst Du 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.

**Geforderte Leistung:**  $\geq 42$  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 die vorgegebene Zeit im Beugehang frei an der Stange zu hängen, wobei das Kinn ohne Berührung über der Stange verbleibt.

### **Durchführung**

Du steigst auf die Aufstiegshilfe, umgreifst die Stange schulterbreit im Kammgriff. Die Arme sind gebeugt und das Kinn reicht über die Klimmzugstange. Sobald Du die Startposition eingenommen hast, erfolgt das Startkommando, Du löst Dich mit den Beinen von der Aufstiegshilfe in das freie Hängen und die Zeitnahme beginnt.

Die Zeitmessung stoppt, sobald Du mit dem Kinn unterhalb die Stange rutscht. Nach Erreichen der geforderten Zeit beenden wir den Test. Du kannst Dich über die Aufstiegshilfe kontrolliert ablassen. Die Zeiten von 15, 30 und 40 Sekunden werden angesagt.

Solltest Du vor der geforderten Zeit das Kinn auf der Stange ablegen, durch Nachgreifen Deine Griffhaltung nicht mehr schulterbreit sein oder mit den Beinen anfangen zu strampeln, wirst Du gemahnt. Nach zwei Mahnungen wird der Test abgebrochen. Ein Umgreifen in den Ristgriff beendet den Versuch sofort. Du hast einen Wertungsversuch.

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

**Geforderte Leistung:** 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.

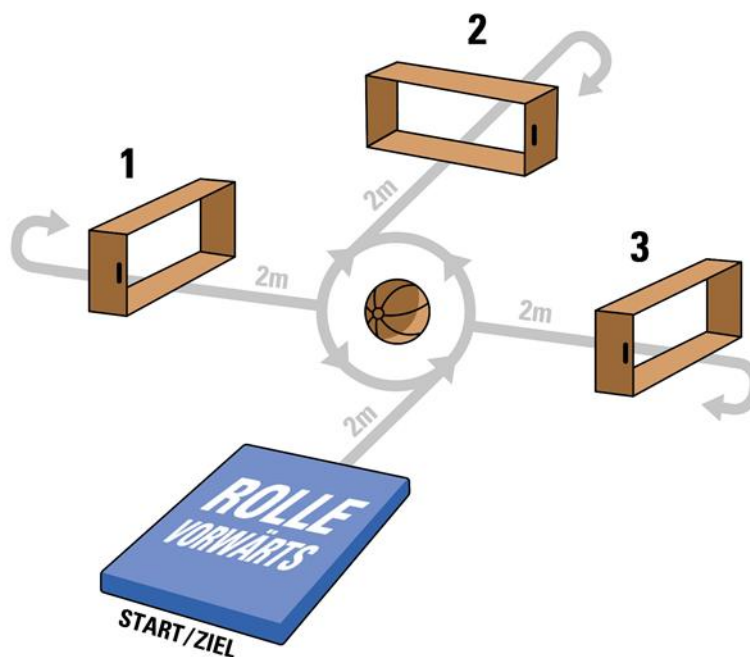
### Durchführung

Du stehst in Schrittstellung vor der Mattenkante, die auch Deine Ziellinie darstellt. Auf das Startkommando beginnst Du

- mit einer Rolle vorwärts auf der Matte,
- umläufst den Wendepunkt rechts zum Kastenteil 1,
- überspringst und durchkriechst den Kastenteil 1,
- umläufst den Wendepunkt rechts zum Kastenteil 2,
- überspringst und durchkriechst den Kastenteil 2,
- umläufst den Wendepunkt rechts zum Kastenteil 3,
- überspringst und durchkriechst den Kastenteil 3,
- nach Kastenteil 3 umläufst Du wieder rechts den Wendepunkt und sprintest 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 oder bei nicht korrektem Bewegungsablauf der Rolle vorwärts (Seitwärtsbewegung, Abrollen über eine Schulter, Judorolle).  
Du hast einen Wertungsversuch.

**Geforderte Leistung:** ≤17 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 stehst Du mit dem Rücken zur Laufrichtung an der Startlinie und nimmst den Dummy an den Schulterriemen auf, sodass sich der Oberkörper des Dummys vom Boden abhebt. Mit dem Startkommando ziehst Du den Dummy rückwärts drei Mal um die beiden Wendemarkierungen herum. Die Zeitnahme endet, sobald Du die Ziellinie überquerst. Der Dummy muss nicht über die Ziellinie.

Vor dem Start darfst Du 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 erhältst Du für einhändiges oder seitliches Ziehen oder Verschieben der Pylone. Wirst Du in der dritten Runde ermahnt oder erreichst das Ziel nicht in der Zeitvorgabe, gibt es keinen weiteren Wertungsversuch.

**Geforderte Leistung:** ≤ 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 Deiner Ausdauer. Du läufst 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

Du startest in Schrittstellung hinter der Wendelinie Deiner zugewiesenen Bahn.

Nach jedem Beep läufst Du zur gegenüberliegenden Wendelinie, die Du mit einem Fuß berühren oder übertreten musst. Erst mit dem folgenden Beep läufst Du wieder zur gegenüberliegenden Seite.

Während des gesamten Tests musst Du Dich beim Ertönen des Beeps innerhalb des Kontrollbereichs befinden.

Erreichst Du die Kontrolllinie nicht rechtzeitig oder wendest innerhalb des Kontrollbereichs, ohne die Wendelinie zu berühren oder zu übertreten, wirst Du ermahnt. Ebenso gibt es eine Ermahnung, wenn Du in eine andere Bahn läufst. Zwei Mahnungen führen zum Abbruch des Tests.

Kannst Du das vorgegebene Tempo nicht mehr halten, endet der Test für Dich automatisch.

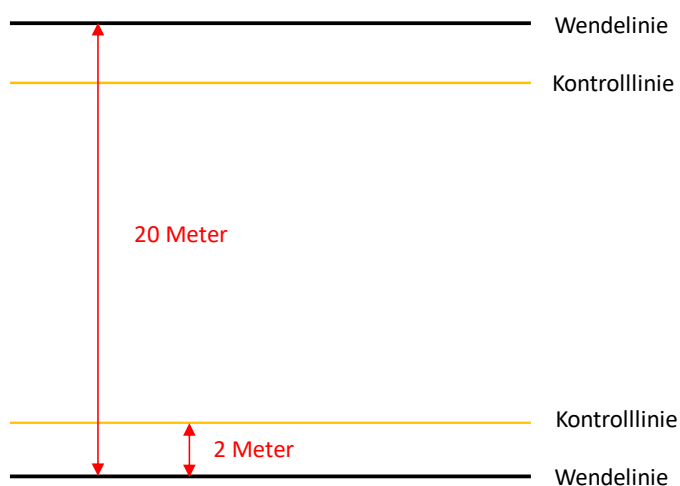
Geh in diesem Fall bis zur nächsten Wendelinie und warte dort, bis der Test beendet ist.

Als geforderte Leistung sind 60 Bahnen zu absolvieren. Bei Minderjährigen 57 Bahnen. Du

hast einen Wertungsversuch.

**Geforderte Leistung:** 60 Bahnen (bei Minderjährigen 57 Bahnen)

### Pendellauf



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
8	10	12,0	60,0	08:06	200	1380

## 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

Du wirst einer Schwimmbahn zugeordnet. Hier startest Du auf das Kommando mit einem Kopfsprung vom Startblock und tauchst deutlich unterhalb der Wasseroberfläche mindestens bis zur 15 Meter-Marke, indem Du die Tauchmarkierung vollständig übertauchst. Danach schwimmst Du 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.

Als Schwimmstil ist Brust- oder Kraulschwimmen vorgegeben.

Ist beim Tauchen der Körper nicht vollständig unter Wasser oder tauchst Du vor dem Gegenstand/ Tauchring auf, kannst Du nach einer zweiminütigen Pause zu einem zweiten Wertungsversuch antreten. Überschreitest Du im ersten Wertungsdurchgang die Zeitvorgabe nach erfüllter Tauchleistung, gibt es keinen zweiten Wertungsversuch.

Ist im zweiten Wertungsversuch Dein Körper während des Tauchens nicht vollständig unter Wasser oder tauchst Du vor dem Erreichen des Gegenstandes/ Tauchringes auf oder überschreitest die Zeitvorgabe, so gilt die Mindestanforderung als nicht erreicht. Wirst Du zweimal ermahnt, weil Du Dich bei der Wende länger als zwei Sekunden am Beckenrand festhältst, ist der Wertungsdurchgang ohne zweiten Wertungsversuch beendet. Eine Schwimmbrille ist zugelassen. Sonstige Schwimmhilfen sind nicht erlaubt.

**Geforderte Leistung:** ≤ 5:00 Minuten (bei Minderjährigen 5:50 Minuten)

**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 beachte daher unsere Internetseite: [feuerwehr-muenchen.de/karriere](http://feuerwehr-muenchen.de/karriere).

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

**Allgemeine Hinweise zur Testdurchführung**

Zu Beginn wirst Du im Rahmen der Begrüßung und Vorstellung des Ablaufs der Einstellungsprüfung befragt, ob Du Dich körperlich bereit fühlst. Hierbei erhältst Du den Hinweis, dass bei Schmerzen oder Verletzungen bzw. gesundheitlichen Problemen die Testaufgabe nicht anzutreten oder abzubrechen ist.

Du darfst 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 lege sämtlichen Schmuck ab oder klebe diesen ab. Lange Haare müssen ebenfalls zusammengebunden werden.