



## Sportlicher Einstellungstest der Berufsfeuerwehr Augsburg

Der Feuerwehrberuf ist im Einsatz mit hoher körperlicher Belastung verbunden. Die Berufsfeuerwehr Augsburg (und auch die anderen Berufsfeuerwehren in Bayern) testen daher insbesondere die körperliche Fitness ihrer Bewerberinnen und Bewerber.

Denn: von Ihrer Ausdauer und Ihrer Kraft können Einsatzerfolg oder gar Menschenleben abhängen. Die Beamtinnen und Beamten einer Berufsfeuerwehr müssen daher über ein hohes Maß an Ausdauer und Kraft verfügen.

**In den letzten Jahren hat sich gezeigt, dass viele unserer Bewerberinnen und Bewerber den Sporttest unterschätzen.**

Bei jeder Einstellungsprüfung fällt ein hoher Prozentsatz der Kandidatinnen und Kandidaten aufgrund mangelnder körperlicher Leistungen aus dem Rennen!

Dies können Sie vermeiden, indem Sie sich sportlich auf die Prüfung vorbereiten.

### Die Übungen:

1. 1000m Lauf
2. Kasten-Bumerang-Test
3. Personenrettung (Dummy ziehen)
4. Wechselsprünge
5. Klimmzüge
6. Drehleitersteigen
7. Streckentauchen
8. 50m Schwimmen





## Übung 1: 1000m Lauf



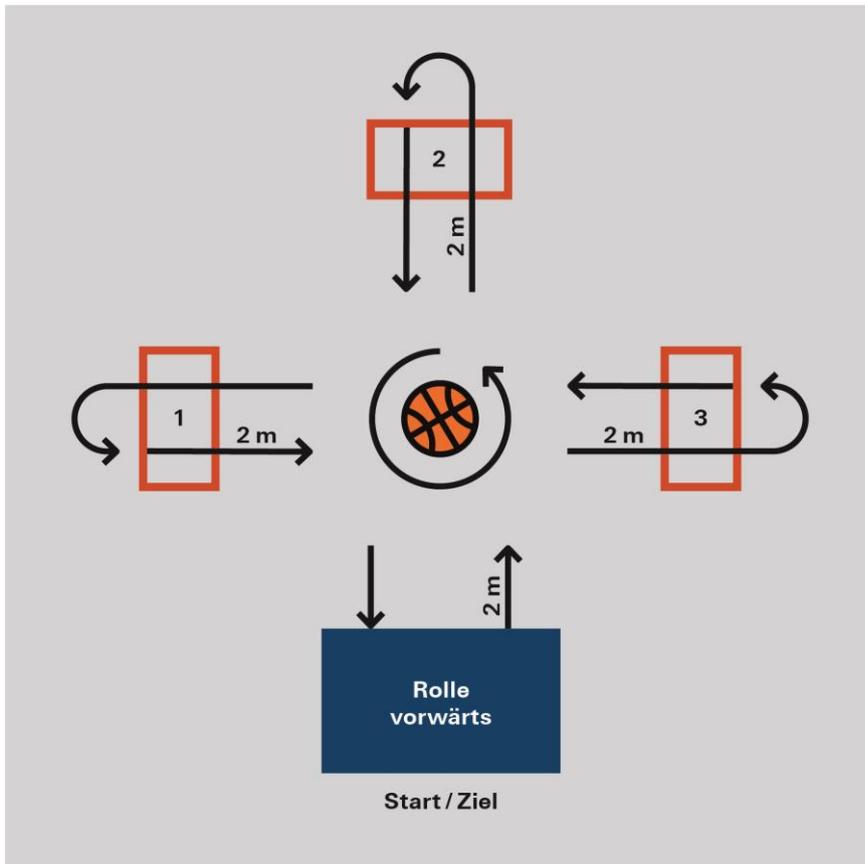
2,5 Runden auf einer 400m Laufbahn

**Mindestanforderung:** 4:10 min.

**So können Sie sich vorbereiten:** Dauerlauf, Tempoläufe, Steigerungsläufe



## Übung 2: Kasten-Bumerang-Test (Ein Durchgang)



- Aufstellung vor der Mattenkante (sowohl Start- als auch Ziellinie).
- Start mit einer Rolle vorwärts über die Matte.
- Rechts um den Medizinball zum Kastenteil 1. Kastenteil 1 überspringen und anschließend in Richtung Medizinball durchkriechen.
- In der Folge den Medizinball jeweils rechts zu den Kastenteilen 2 + 3 umlaufen, diese ebenfalls überspringen und durchkriechen.
- Nach Kastenteil 3 den Medizinball letztmalig rechts umlaufen hin zur Matte bis hinter die Ziellinie.

**Mindestanforderung:** 18,5 Sekunden

**So können Sie sich vorbereiten:** Sprungtraining, Sprinttraining



### Übung 3: Personenrettung (Dummy ziehen)

- In Zugrichtung liegenden, 75 kg schweren Dummy aufnehmen, so dass dessen Oberkörper vom Boden abhebt, die Beine jedoch weiterhin Bodenkontakt haben.
- Den Dummy rückwärts mit beiden Händen am Griff schnellstmöglich über drei Runden à 22 Meter (insgesamt 66 Meter) am Boden entlang ziehen.
- Pylonen signalisieren hierbei die jeweilige Wendemarkierung, um die der Dummy herumgezogen werden muss. Die Laufrichtung bleibt immer rückwärtig.

**Mindestanforderung:** 70 Sekunden



## Übung 4: Wechselsprünge



Beidbeiniges Überspringen einer Langbank in 30 Sekunden

Hin und zurück = 2 Wechselsprünge

**Mindestanforderung:** 42 Wechselsprünge in 30 Sekunden

**So können Sie sich vorbereiten:** Sprungtraining, Seilspringen, Wechselsprünge

## Übung 5: Klimmzüge



Aus dem Langhang über die Stangenhöhe hinaufziehen (Kinn über Stange)

Die Griffwahl ist nicht relevant.

**Mindestanforderung:** 3 Klimmzüge

**So können Sie sich vorbereiten:** Hanteltraining, Schrägklimmzüge, Klimmzüge

## Übung 6: Drehleitersteigen



Sicheres und schnelles Besteigen einer Drehleiter die auf eine Höhe von 30 Metern ausgefahren ist und einen Aufrichtwinkel von 75 ° aufweist.

Sie steigen in Sportkleidung und Turnschuhen und sind gesichert.

Weitere Hilfsmittel sind nicht zugelassen.

**Anforderung:** max. 60 Sekunden

**So können Sie sich vorbereiten:** Treppenläufe

## Übung 7: Streckentauchen



Der Startpunkt (Beckenrand oder aus dem Wasser) wird dem Prüfling überlassen. Der Körper muss während des Tauchens vollkommen unter Wasser sein. Sollte ein Körperteil die Wasseroberfläche durchbrechen wird dieser Punkt als Endpunkt gewertet.

Technische Hilfsmittel wie bspw. Flossen oder Schwimm/Tauchbrillen oder Nasenklammer sind nicht zugelassen.

**Mindestanforderung:** 14 Meter

**So können Sie sich vorbereiten:** Atemübungen, Verbessern der Schwimmtechnik, Tauchübungen (unter Aufsicht!)

## Übung 8: 50 Meter Schwimmen



Es muss eine Strecke von 50 Metern absolviert werden. Der Startpunkt (Beckenrand oder aus dem Wasser) wird dem Prüfling überlassen. Auch der Schwimmstil ist frei wählbar.

Technische Hilfsmittel wie bspw. Flossen oder Schwimm/Tauchbrillen oder Nasenklammern sind nicht zugelassen.

**Mindestanforderung:** 46 Sekunden

**So können Sie sich vorbereiten:** Schwimmtraining, Üben von Start und Wende