Sportlicher Einstellungstest der Berufsfeuerwehr Augsburg

Stand: Juli 2025

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. Laufen (3.000 Meter)
2. Drehleitersteigen
3. Wechselsprünge
4. Beugehang
5. Kasten-Bumerang-Test
6. Personenrettung (Dummy ziehen)
7. Kombi-Übung Schwimmen und Tauchen (200 Meter)

Übung 1: Laufen (3.000 Meter)

7,5 Runden auf einer 400 Meter-Laufbahn.

Mindestanforderung: ≤ 15 Minuten

So können Sie sich vorbereiten: Dauerlauf, Tempoläufe, Steigerungsläufe

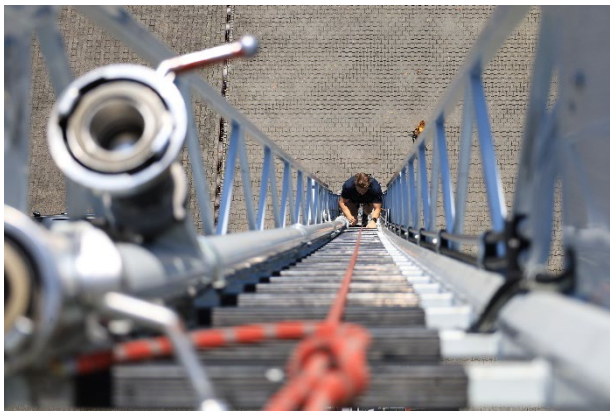
Übung 2: Drehleitersteigen

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.

Mindestanforderung: ≤ 60 Sekunden

So können Sie sich vorbereiten:
Treppenläufe



Übung 3: Wechselsprünge

Beidbeiniges Überspringen einer Langbank (oder eines vergleichbaren Gegenstands) in 30 Sekunden.

Hin und zurück = 2 Wechselsprünge

Mindestanforderung:
42 Wechselsprünge in 30 Sekunden

So können Sie sich vorbereiten:
Sprungtraining, Seilspringen, Wechselsprünge

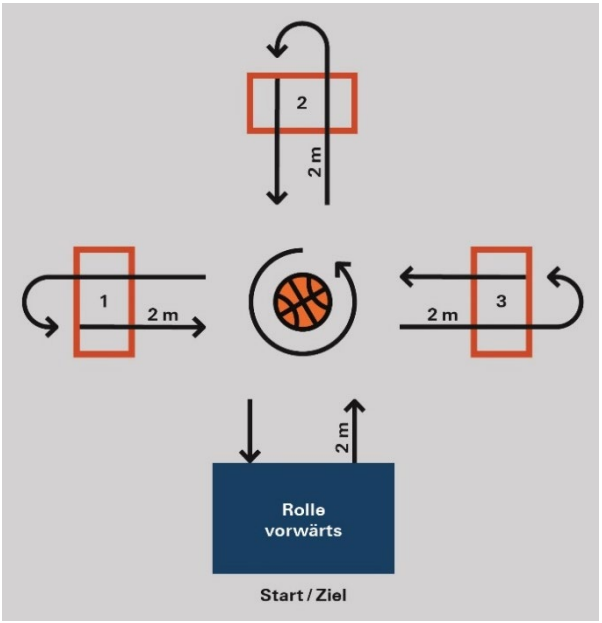
Übung 4: Beugehang

Hängen an einer Stange mit gebeugten Armen im Kammgriff (Finger oberhalb der Stange, Daumen zeigen nach außen).
Das Kinn muss oberhalb der Stange sein.

Mindestanforderung: 45 Sekunden

So können Sie sich vorbereiten:
Hanteltraining, Schrägklimmzüge, Klimmzüge

Übung 5: Kasten-Bumerang-Test (Ein Durchgang)



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

Mindestanforderung: ≤ 19 Sekunden

So können Sie sich vorbereiten:
Sprungtraining, Sprinttraining

Übung 6: 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: ≤ 60 Sekunden

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

Gestartet wird die Kombinationsübung mit dem Streckentauchen. Start mit Startsprung vom Beckenrand.

Es muss eine Strecke von 15 Metern getaucht werden. Der Körper muss während des Tauchens vollkommen unter Wasser sein. Sollte ein Körperteil die Wasseroberfläche durchbrechen, wird dieser Punkt als Endpunkt gewertet.

Nach dem Streckentauchen wird übergangslos mit dem Schwimmen der Reststrecke bis 200 Meter begonnen. Der Schwimmstil ist frei wählbar.

Schwimmbrillen sind erlaubt, sonstige Schwimmhilfen wie beispielsweise Flossen oder Nasenklammern sind nicht zugelassen.

Mindestanforderung: ≤ 5:30 Minuten

So können Sie sich vorbereiten:
Atemübungen, Verbessern der Schwimmtechnik, Tauchübungen (unter Aufsicht!), Schwimmtraining, Üben von Start und Wende

Mindestanforderungen

Disziplin	Mindest-anforderung 18 Jahre und älter	Mindest-anforderung unter 18 Jahren	Einheit
Laufen (3000 m)	≤ 15:00	≤ 16:00	**Minuten**
Drehleitersteigen	≤ 60	≤ 70	**Sekunden**
Wechselsprünge in 30 Sekunden	42	42	**Anzahl**
Beugehang	45	30	**Sekunden**
Kasten-Bumerang-Test	≤ 19	≤ 19	**Sekunden**
Personenrettung (Dummy ziehen)	≤ 60 (Dummy-Gewicht: 75 kg)	≤ 70 (Dummy-Gewicht: 50 kg)	**Sekunden**
Kombi-Übung Schwimmen und Tauchen (200 Meter)	≤ 5:30	≤ 6:20	**Minuten**