

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 Bewerber.

Denn: von Ihrer Ausdauer und Ihrer Kraft können Einsatzenerfolg 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 unsere Bewerber den Sporttest unterschätzen.

Bei jeder Einstellungsprüfung fällt ein hoher Prozentsatz der 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. Wechselsprünge
4. Klimmzüge
5. Drehleitersteigen
6. Streckentauchen
7. 50m Schwimmen

Übung 1: 1000m Lauf

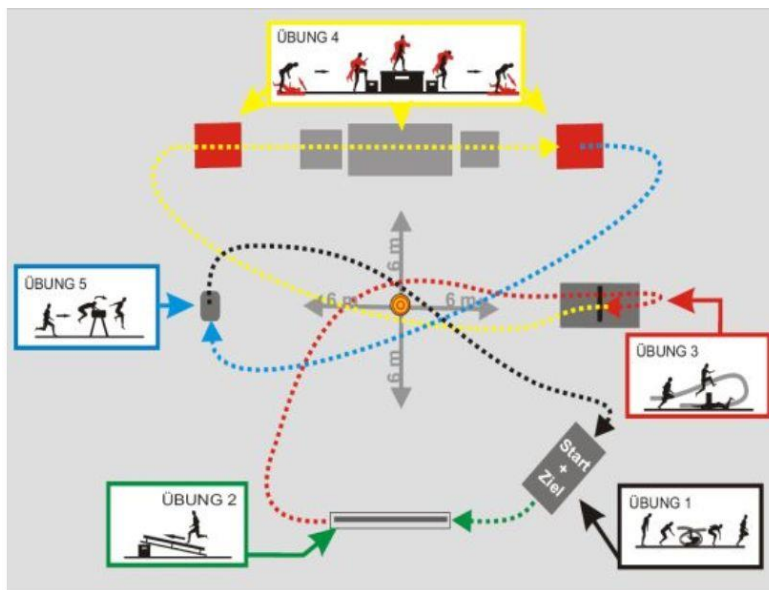


2,5 Runden auf einer 400m Laufbahn

Mindestanforderung: 4:10 min.

So können Sie sich vorbereiten: Dauerlauf, Tempoläufe, Steigerungsläufe

Übung 2: Kasten-Bumerang-Test



Runde 1: Start ist bei Übung 1 mit einer Rolle vorwärts – direkt weiter zu Übung 2 – über die Langbank balancieren – beim Abgang muss ein Fuß auf dem kleinen Kasten aufsetzen – um den Leitkegel zur Übung 3 – über das Kastenteil springen – zurück durch das Kastenteil kriechen – um den Leitkegel zur Übung 4 – Boxsack (Gewicht 30 Kg.) aufnehmen – über die Kastentreppe tragen (Gewicht darf den Boden nicht berühren) – Gewicht ablegen – um den Leitkegel zur Übung 5 – Sprung über den Bock (Höhe 135cm) – um den Leitkegel zurück zur Matte – Runde 2 und 3 wie bei Runde 1 beschrieben – am Ende der 3. Runde mit der Hand die Matte abschlagen zum Stoppen der Zeit.

So können Sie sich vorbereiten: Sprungtraining, Sprinttraining, Balanceübungen

Übung 3: 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

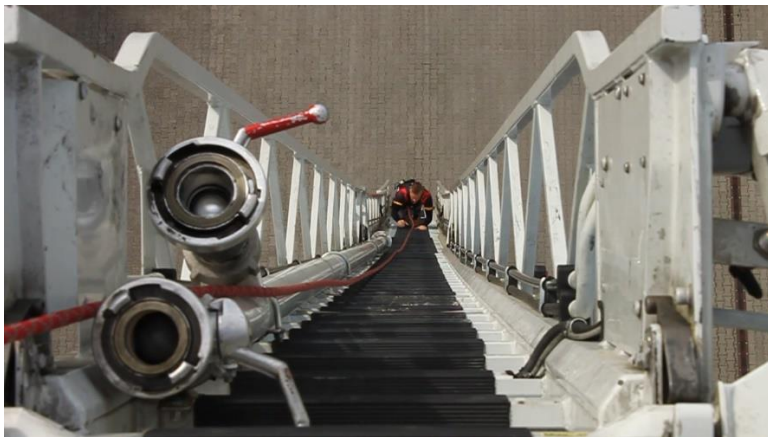
Übung 4: Klimmzüge



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 5: Drehleitersteigen



Sicheres und schnelles Besteigen einer Drehleiter die auf eine Höhe von 30 Metern ausgezogen 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 6: Streckentauchen



Start aus dem Wasser von der Wasseroberfläche. 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 7: 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: 46:00 Sekunden

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