

## **Sportlicher Teil des Auswahlverfahrens für die Ausbildung zur/ zum Brandoberinspektor\*in bei der Berufsfeuerwehr München**

Der Sporttest besteht aus mehreren Übungen:

- Kasten-Bumerang-Test
- Drehleitersteigen
- 200 Meter Schwimmen

### **Kasten-Bumerang-Test**

#### **Testziel**

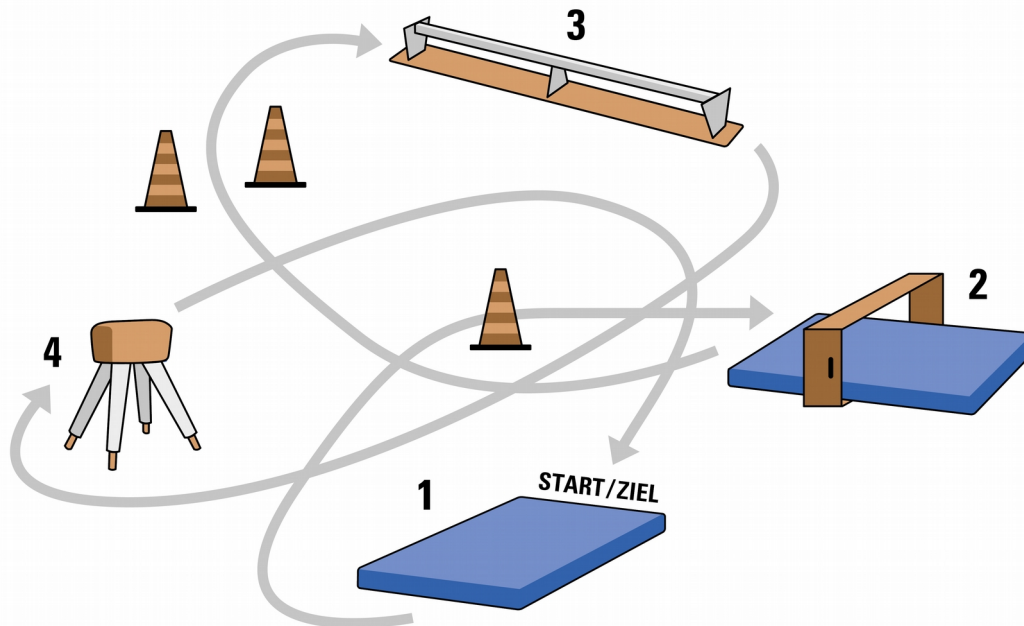
Der Kasten-Bumerang-Test überprüft Kraftausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit, Koordination und Willenskraft innerhalb einer komplexen Bewegungsaufgabe unter Zeitdruck.

#### **Durchführung**

Der nachfolgend aufgeführte Parcours ist wie folgt zu durchlaufen: Schrittstellung vor der Mattenkante, die als Start- und Ziellinie fungiert. Nach dem Startsignal:

- 1) Start der Runde 1 ist bei Übung 1 mit einer Rolle vorwärts auf der Matte.
- 2) Anschließend geht es um den Leitkegel weiter zur Übung 2: Über das Kastenteil springen und zurück durch das Kastenteil kriechen.
- 3) Um den Leitkegel zur Übung 3: Über den Balken balancieren. Bei Bodenberührung ist die Übung zu wiederholen.
- 4) Um den Leitkegel zur Übung 4: Sprung über einen 135 Zentimeter hohen Bock.
- 6) Anschließend um den Leitkegel herum zurück zur Matte.
- 7) Wiederholung: Runde 2 und 3 wie Runde 1, jedoch ohne Rolle vorwärts.
- 8) Am Ende von Runde 3 über die Matte laufen – Ende.

**Mindestanforderung:** 1.38 Minuten



## Drehleitersteigen

### Testziel

Das Drehleitersteigen ist eine praxisnahe Aufgabe, die die Höhentauglichkeit der Teilnehmer\*innen überprüft.

### Durchführung

Die Teilnehmer\*innen müssen eine ausgefahrene, 30 Meter hohe Drehleiter gesichert Sprosse für Sprosse nach oben steigen. An der letzten Sprosse des Leiterparks angekommen, heben die Teilnehmer\*innen den Arm und führen anschließend einen einseitigen „Hampelmann“ (Lösen eines Armes und eines Beines von der Leiter) mit rechts und links durch. Danach steigen sie wieder ab.

### Mindestanforderung

Maximal 60 Sekunden für das Hochsteigen. Der „Hampelmann“ und das Absteigen sind von der Zeitwertung ausgenommen.

## 200 Meter Schwimmen

### Testziel

200 Meter Schwimmen überprüft die Schwimmfähigkeit und die Ausdauer der Teilnehmer\*innen.

### Durchführung

Die Teilnehmer\*innen beginnen wahlweise mit einem Sprung vom Startblock oder starten am Beckenrand im Wasser. Dann schwimmen sie 8 Bahnen über jeweils 25 Meter im Freistil.

**Mindestanforderung:** 5.00 Minuten

### Wichtiger Hinweis:

Beim Sporttest sind keine technischen Hilfsmittel (z. B. Schwimmbrille, Flossen etc.) erlaubt! Ferner sind Änderungen des Sporttests jederzeit möglich. Bitte beachten Sie daher unsere Internetseite: [bit.ly/QE3\\_bfm](http://bit.ly/QE3_bfm).

## Einstellungstest Sport QE 3 – Notenübersicht

Note	Drehleiter-Steigen (in Sekunden)	Kasten-Bumerang-Test (in Minuten)	200m Schwimmen (in Minuten)
1	< 31	< 1:06	< 4:00
2	31 - 40	1:06 - 1:16	4:00 - 4:20
3	41 - 50	1:17 - 1:27	4:21 - 4:40
4	51 - 60	1:28 - 1:38	4:41 - 5:00
5	61 - 70	1:39 - 1:49	5:01 - 5:20
6	> 70	> 1:49	> 5:20

Den Einstellungstest Sport QE 3 hat nicht bestanden, wer bei einer Übung die Note 6 oder mehr als einmal die Note 5 erhält!



**Berufsfeuerwehr  
München**

## Trainingsempfehlungen

### Kasten-Bumerang-Test

- z. B. Ausdauertraining
- z. B. Intervalltraining mit Sprintserien
- z. B. Sprungtraining
- z. B. Balancierübungen

- Krafttraining für Oberkörper und Beine
- Sprintparcours, erst mit 2 Hütchen, dann mit 4 Hütchen (mit Rolle vorwärts und Rolle mit Burpee)
- Treppen-/ Kastensteigen mit Gewicht
- zuerst Übungen einzeln üben, später im Zirkel hintereinander (3 – 5 Runden)

### Drehleitersteigen

- z. B. Dauerlauf (Steigerung gemäß: häufiger, länger, schneller)
- z. B. Intervallläufe, Bergläufe, Treppenläufe

- Treppensteigen – Step Up Übungen mit Gewicht
- Treppensprüngen (einbeinig, beidbeinig)

### 200 Meter Schwimmen

- z. B. Plankvariationen zur Verbesserung der Wasserlage
- z. B. regelmäßiges Schwimmtraining, Startsprung und Wende üben
- z. B. Sprints einbauen
- z. B. Atemübungen (unter Aufsicht), Verbesserung des Armzuges

Beispielplan Brust oder Kraul:

- 150 - 200 m Einschwimmen
- 3-6x 50 m Technik Brust oder Kraul (max. 2 Übungen mit je 1-3 Wdh.)
- 4-8x 50 m Sprint Brust oder Kraul (beginnend 15 m Sprint + 35 m locker, steigern auf 25 m Sprint+25 m locker), 90s Pause
- 4x 100 m zügiges bis max. Tempo, 3 – 4 min Pause **oder** 3x 100 m progressiv (100 m locker, 100 m zügig, 100 m schnell) **oder** 4x 200 m (150 m zügig, 50 m schnell; 2 min Pause)
- 100 m locker, beliebige Schwimmart
- 400 m: 50 m Beine, 100 m Arme, 150 m Arme + Beine
- 100 m Ausschwimmen