

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

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

### **1. Drehleitersteigen**

#### **Testziel und Aufgabenstellung**

Das Drehleitersteigen ist eine praxisnahe Aufgabe, welche die Höhentauglichkeit überprüft. Die Teilnehmenden steigen dabei schnellstmöglich eine im 75°-Aufstellwinkel ausgefahrene, 30 Meter hohe Drehleiter Sprosse für Sprosse gesichert nach oben.

#### **Durchführung**

Nach dem Startkommando steigen die Testpersonen so schnell als möglich jede Sprosse nach oben. Bei der letzten Sprosse des Leiterparks angekommen, heben sie den Arm und die Zeit stoppt. Anschließend führen sie einen einseitigen „Hampelmann“ (Lösen eines Armes und eines Beines von der Leiter) mit rechts und links durch. Danach steigen sie wieder ab.

**Mindestanforderung:** 60 Sekunden für das Hochsteigen (bei Minderjährigen 70 Sekunden). Der „Hampelmann“ und das Absteigen sind von der Zeitwertung ausgenommen.

### **2. Wechselsprünge**

#### **Testziel und Aufgabenstellung**

Die Wechselsprünge überprüfen die Schnellkraftausdauer und Reaktivkraftfähigkeit der unteren Extremitäten sowie die Ganzkörperkoordination unter Zeitdruck. Die Teilnehmenden springen so schnell als möglich mit beiden Beinen gleichzeitig seitlich über ein Hindernis (Höhe: 33 cm – bei Minderjährigen 15 cm) hin und her. Die Zeit beträgt 30 Sekunden.

#### **Durchführung**

Nach dem Startkommando springen die Testpersonen wechselseitig mit beiden Beinen 30 Sekunden lang über das 33 cm- bzw. 15 cm-hohe Hindernis. Jede Überquerung innerhalb der Zeitvorgabe zählt als ein gültiger Sprung.

**Mindestanforderung:** 42 Wechselsprünge in den 30 Sekunden

### 3. Beugehang

#### Testziel und Aufgabenstellung

Der Beugehang überprüft die lokal-statische Kraftausdauer der Rücken-, Armbeuge- und Handmuskulatur. Die Teilnehmenden hängen für mindestens 45 bzw. 30 Sekunden frei mit gebeugten Armen im Kammgriff an der Stange, wobei das Kinn ohne Berührung über der Stange verbleibt.

#### Durchführung

Die Testpersonen greifen schulereit die Klimmzugstange im Kammgriff und nehmen die Ausgangsposition mit gebeugten Armen ein, so dass das Kinn oberhalb der Klimmzugstange gehalten wird. Das Einnehmen der Ausgangsposition erfolgt direkt über die Aufstiegshilfe ohne freihängende Klimmzugbewegung. Die Zeitmessung erfolgt, sobald die freihängende Beugehangposition erreicht wird. Ein Überkreuzen der Beine oder Strampeln mit den Beinen ist nicht gestattet.

**Mindestanforderung:** Haltedauer 45 Sekunden (bei Minderjährigen 30 Sekunden)

### 4. Kasten-Bumerang-Test

#### Testziel und Aufgabenstellung

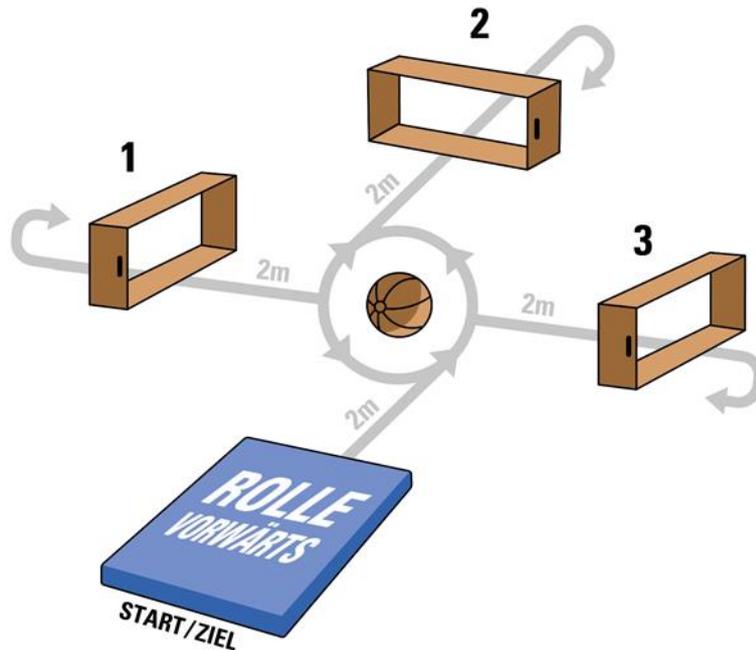
Der Kasten-Bumerang-Test überprüft die Ganzkörperkoordination innerhalb einer komplexen Bewegungsaufgabe unter Zeitdruck. Die Teilnehmenden durchlaufen schnellstmöglich den Parcours nach einem festgelegten Laufweg.

#### Durchführung

Der im Bild dargestellte Parcours ist von den Testpersonen wie folgt zu durchlaufen:

1. Schrittstellung vor der Mattenkante, welche als Start- wie auch als Ziellinie fungiert.
2. Nach dem Startsignal beginnen die Testpersonen den Parcours mit einer Rolle vorwärts über die Matte.
3. Sie rennen zum Kastenteil 1, indem sie den Medizinball rechts umlaufen. Sie überspringen das Kastenteil 1 und durchkriechen es in Richtung des Medizinballs.
4. In der Folge umlaufen die Testpersonen jeweils rechts den Medizinball auf dem Weg zu den Kastenteilen 2 + 3, die sie ebenfalls überspringen und durchkriechen.
5. Nach Kastenteil 3 umlaufen die Testpersonen letztmalig den Medizinball wieder rechts hin zur Matte bis hinter die Ziellinie – die Zeit wird gestoppt.

**Mindestanforderung:** 19 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. Die Teilnehmenden ziehen schnellstmöglich rückwärts einen 75 kg (bei Minderjährigen 50 kg) schweren Dummy (mit Schulterriemen) über drei Runden à 22 Meter (eine Strecke zwischen den Pylonen beträgt 11 Meter; insgesamt folglich 66 Meter).

### Durchführung

Die Testpersonen nehmen den in Zugrichtung liegenden, 75 kg bzw. 50 kg schweren Dummy (mit Schulterriemen) auf, so dass dessen Oberkörper vom Boden abhebt, die Beine jedoch weiterhin Bodenkontakt haben. Nach dem Startsignal beginnen die Testpersonen den Dummy rückwärts mit beiden Händen am Griff schnellstmöglich über drei Runden insgesamt 66 Meter am Boden (Sporthalle) entlang zu ziehen. Die Pylonen signalisieren hierbei die jeweilige Wendemarkierung, um die der Dummy herumgezogen werden muss. Die Laufrichtung bleibt immer rückwärtig. Am Ende der Gesamtstrecke erfolgt die Zeitnahme.

**Mindestanforderung:** 60 Sekunden (bei Minderjährigen 70 Sekunden)

## 6. Laufen (3.000 Meter)

### Testziel und Aufgabenstellung

Der 3.000 Meter-Lauf überprüft die Grundlagenausdauer. Die Teilnehmenden laufen schnellstmöglich eine entsprechend lange Strecke.

### Durchführung

Die Testpersonen stehen im Hochstand an der Startlinie. Nach dem Startsignal wechseln sie auf die Innenbahn und laufen eine Strecke von 3.000 Metern. Am Ende der Gesamtstrecke erfolgt die Zeitnahme.

**Mindestanforderung:** 15 Minuten (bei Minderjährigen 16 Minuten)

## 7. Kombi-Übung Schwimmen und Tauchen (200 Meter)

### Testziel und Aufgabenstellung

Das 200 Meter Schwimmen überprüft die allgemeine Schwimm- und Tauchfähigkeit. Nach dem Startsprung tauchen die Teilnehmenden und schwimmen schnellstmöglich die vorgegebene Strecke.

### Durchführung

Nach dem Startsignal beginnen die Testpersonen mit einem Kopfsprung vom Startblock und tauchen deutlich unterhalb der Wasseroberfläche mindestens bis zu 15 Meter-Marke (Tauchring vollständig übertauchen). Anschließend schwimmen sie übergangslos die Reststrecke bis 200 Meter im Freistil (Schwimmtechnik ist frei wählbar). Die Zeit stoppt mit dem Anschlagen am Beckenrand.

**Mindestanforderung:** 5:00 Minuten (bei Minderjährigen 5:50 Minuten)

### Wichtiger Hinweis:

Beim Sporttest sind keine technischen Hilfsmittel (z. B. Flossen, etc.) erlaubt! Ferner sind Änderungen des Sporttests jederzeit möglich. Bitte beachten Sie daher unsere Internetseite: [feuerwehr-muenchen.de/karriere](http://feuerwehr-muenchen.de/karriere).

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