

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

Der Sporttest besteht aus mehreren Übungen:

- Drehleitersteigen
- Kasten-Bumerang-Test
- Personenrettung (Dummy ziehen)
- 200 Meter Schwimmen

Drehleitersteigen

Testziel und Aufgabenstellung

Das Drehleitersteigen ist eine praxisnahe Aufgabe, welche die Höhentauglichkeit überprüft. Die Teilnehmenden steigen dabei schnellstmöglich eine 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 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: 60 Sekunden für das Hochsteigen. Der „Hampelmann“ und das Absteigen sind von der Zeitwertung ausgenommen.

Kasten-Bumerang-Test

Testziel und Aufgabenstellung

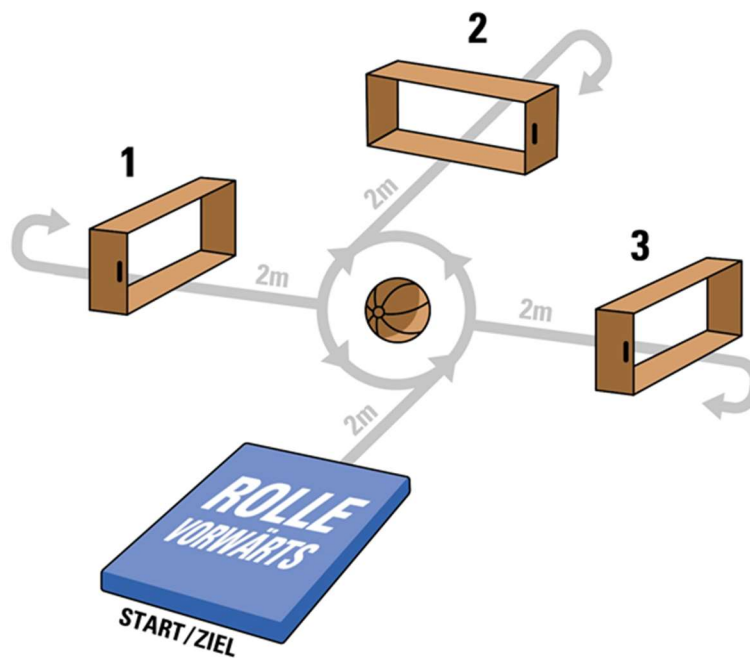
Der Kasten-Bumerang-Test überprüft die Ganzkörperkoordination innerhalb einer komplexen Bewegungsaufgabe unter Zeitdruck. Die Teilnehmenden durchlaufen schnellstmöglich den Parcours nach einem festgelegten Laufweg.

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 ohne Kastenteil bis hinter die Ziellinie.

Mindestanforderung: 18,5 Sekunden



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 anaeroben Ausdauer in gängigen Bewegungsmustern des Feuerwehralltags. Die Teilnehmenden ziehen schnellstmöglich rückwärts einen 75 kg schweren Dummy (mit Schulterriemen) über drei Runden á 22 Meter (eine Strecke zwischen den Pylonen beträgt 11 Meter; insgesamt folglich 66 Meter).

Durchführung

Die Testpersonen nehmen den in Zugrichtung liegenden, 75 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.

Mindestanforderung: 70 Sekunden

Schwimmen (200 Meter)

Testziel und Aufgabenstellung

Das 200 Meter Schwimmen überprüft die Schwimmfähigkeit und Schnelligkeit. Die Teilnehmenden schwimmen schnellstmöglich eine Strecke von 200 Metern.

Durchführung

Nach dem Startsignal beginnen die Testpersonen das Schwimmen mit einem Sprung vom Startblock. Anschließend durchschwimmen sie acht Schwimmbahnen über jeweils 25 Meter im Freistil (Schwimmtechnik ist frei wählbar).

Mindestanforderung: 5:00 Minuten

Wichtiger Hinweis:

Beim Sporttest sind keine technischen Hilfsmittel (z. B. Flossen, etc.) erlaubt! Eine Schwimmbrille darf beim Schwimmen benutzt werden. Ferner sind Änderungen des Sporttests jederzeit möglich. Bitte beachten Sie daher unsere Internetseite: feuerwehr-muenchen.de/karriere.

Einstellungstest Sport QE 3 – Notenübersicht

Note	Drehleiter-Steigen (in Sekunden)	Kasten-Bumerang-Test (in Sekunden)	Personenrettung (in Sekunden)	200m Schwimmen (in Minuten)
1	< 31	≤ 14	≤ 54	< 4:00
2	31 - 40	14,1 – 15,5	55 – 60	4:00 - 4:20
3	41 - 50	15,6 – 17	61 – 65	4:21 - 4:40
4	51 - 60	17,1 – 18,5	66 – 70	4:41 - 5:00
5	61 - 70	18,6 – 20	71 – 75	5:01 - 5:20
6	> 70	> 20	> 75	> 5:20

Noten aus den Testaufgaben fließen nicht in das Gesamtergebnis des Auswahlverfahrens ein, es wird allein die Erfüllung der Mindestanforderungen gefordert. Den Einstellungstest Sport QE 3 hat nicht bestanden, wer bei einer Testaufgabe die Note 6 oder mehr als einmal die Note 5 erhält!



**Berufsfeuerwehr
München**