

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

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.

Kasten-Bumerang-Test

Testziel und Aufgabenstellung

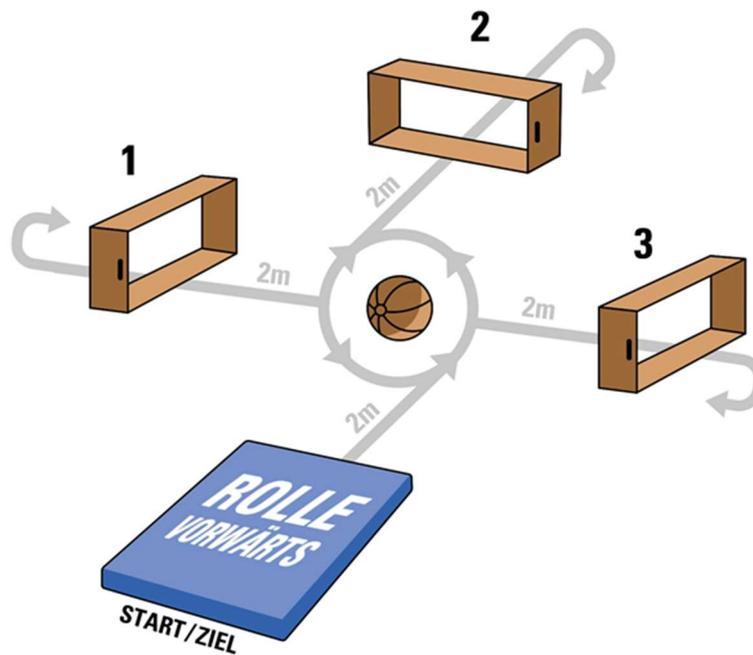
Der Kasten-Bumerang-Test überprüft die Ganzkörperkoordination innerhalb einer komplexen Bewegungsaufgabe unter Zeitdruck. Die Teilnehmenden durchlaufen schnellstmöglich den Parcours nach einem festgelegten Laufweg.

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



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)

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.

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