

Sportlicher Einstellungstest in der BF Augsburg

Der Feuerwehrberuf ist im Einsatz mit hohen körperlichen Belastungen verbunden. Die Berufsfeuerwehr Augsburg (und auch die anderen Berufsfeuerwehren in Bayern) testen ihre Bewerber daher auf körperliche Fitness.

Denn: von Ihrer Ausdauer und Ihrer Kraft hängt unter Umständen das Leben eines Menschen ab.

Die Beamtinnen und Beamten einer Berufsfeuerwehr müssen daher über ein gewisses Maß an Ausdauer und Kraft verfügen.

In den letzten Jahren hat sich gezeigt, dass viele unserer 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:

- 1000 m-Lauf
- Kasten-Bumerang-Test
- 50 m Schwimmen
- Streckentauchen
- Wechselsprünge
- Klimmzüge
- Bankdrücken
- Drehleitersteigen

1
Übung

1000 m-Lauf



2 ½ Runden auf einer 400 m-Laufbahn

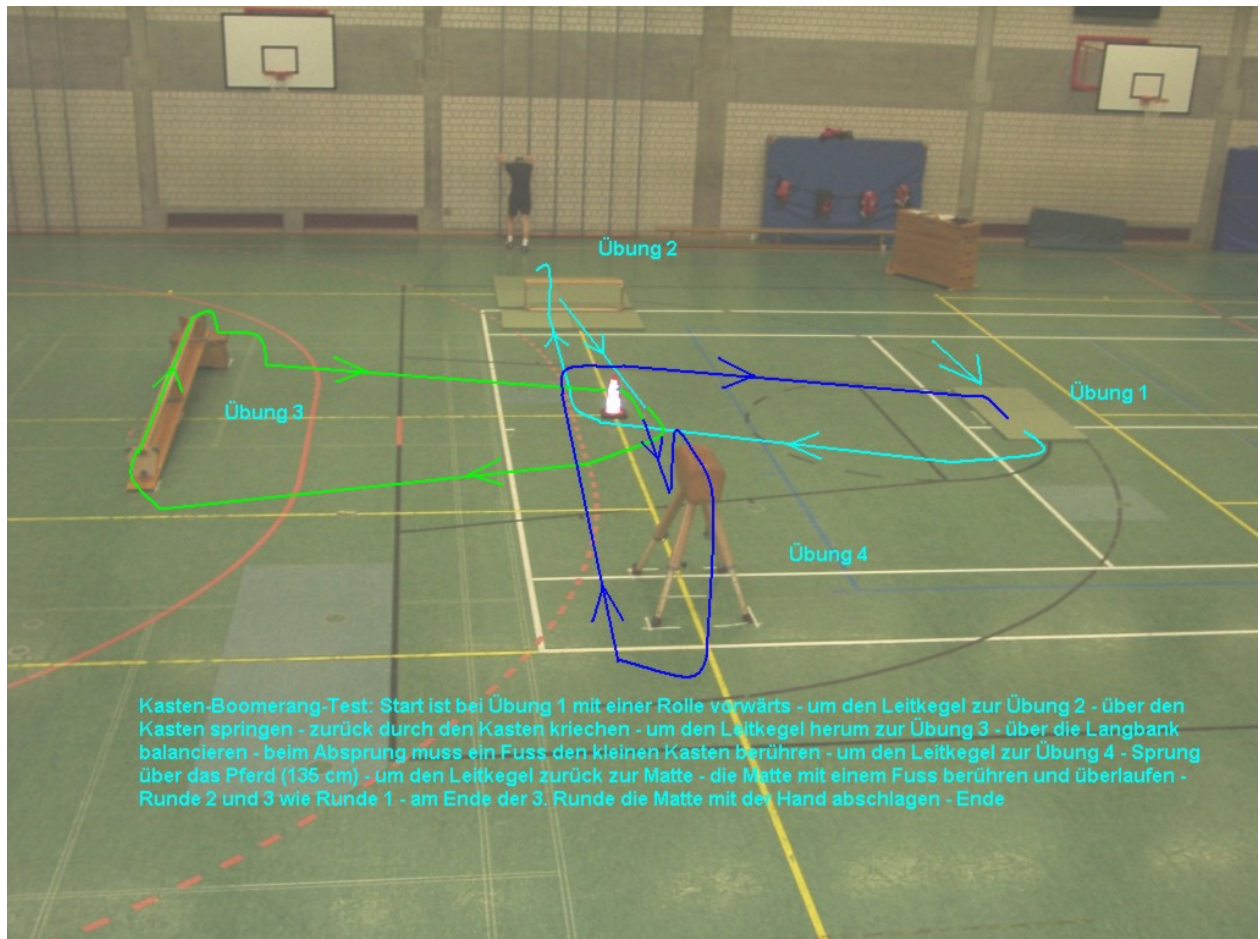
Mindestanforderung: 4:10 min.

So können Sie sich vorbereiten: Dauerlauf, Tempoläufe, Steigerungsläufe

Übung 2

Kasten-Bumerang-Test

Drei Durchgänge



Mindestanforderung: 1:16 min.

Der vorgegebene Hindernisparcours muss insgesamt 3 mal vollständig durchlaufen werden.

So können Sie sich vorbereiten: Sprungtraining, Sprinttraining, Balanceübungen

3 Übung

50 m- Schwimmen



2 Bahnen Freistil im 25 m-Becken.

Mindestanforderung: 46:0 Sekunden

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

4 Übung

Streckentauchen

Sprung vom Startblock

Der Körper muss während des Tauchens vollkommen unter Wasser sein.

Mindestanforderung: 14 Meter

So können Sie sich vorbereiten: Atemübungen, Tauchübungen (unter Aufsicht!), Verbessern der Schwimmtechnik

5 Übung

Wechselsprünge



Beidbeiniges Überspringen der Langbank in 30 Sekunden

Hin und zurück = 2 Wechselsprünge

Mindestanforderung: 42 Wechselsprünge in 30 Sekunden

So können Sie sich vorbereiten: Sprungtraining, Seilspringen, Wechselsprünge

6

Übung

Klimmzüge



Aus dem Langhang über Stangenhöhe hinaufziehen (Kinn!).
Die Art des Griffes ist nicht relevant.

Mindestanforderung: 3 Klimmzüge

So können Sie sich vorbereiten: Hanteltraining, Schrägklimmzüge, Klimmzüge

7

Übung

Bankdrücken



Flachbank, Langhantel mit den Armen zur Hochstrecke bringen

Mindestanforderung: 65 Kg

So können Sie sich vorbereiten: Liegestütze, Bankdrücken

Leistungsanforderungen für den Sporttest

Die Zulassungsprüfung für feuerwehrtechnischen Dienst gilt als nicht bestanden, wenn ...

- **im Gesamtschnitt die Note schlechter als 4,5 ist.**
oder ...
- **in einer Einzelprüfungen die Note 6 erreicht wird.**
oder ...
- **bei allen Disziplinen mehr als 2mal die Note 5 erreicht wird.**

Die Berufsfeuerwehr Augsburg versucht, auch Frauen für den Feuerwehrberuf zu gewinnen.

Durch die Gegebenheiten des Einsatzdienstes ist es allerdings bedingt, dass Frauen die gleichen körperlichen Leistungen erbringen müssen, wie ihre männlichen Kollegen.

Sporttest						
Note	1	2	3	4	5	6
Bankdrücken [kg]	85	75	70	65	55	0 - 55
Wechselsprünge (30 s)	54	53-50	49 - 46	45 - 42	41 - 38	37 - 0
Klimmzüge (Anzahl)	15	14-11	10-7	6-3	2-1	0
Kasten-Bumerang-Test 3 Durchgänge [min.]	0:55	0:56 - 1:02	1:03 - 1:09	1:10 - 1:16	1:17 - 1:23	>1:23
1000-m-Lauf [min.]	3:09	3:10 - 3:30	3:31 - 3:50	3:51 - 4:10	4:11 - 4:30	>4:30
Streckentauchen [m]	33	32 - 26	25 - 30	19 - 14	13 - 8	7-0
50-m-Schwimmen [s]	34:0	34:1 - 38:0	38:1 - 42:0	42:1 - 46:0	46:1 - 50:0	>50:0
Drehleitersteigen [s]	30	31 - 40	41 - 50	51 - 60	61 - 70	>70

Diese Daten mit freundlicher Unterstützung der BF München
Für Richtigkeit keine Gewähr!