

DER SPORTTEST

zur Ausbildung bei der Berufsfeuerwehr Trier

Die Auswahl der Bewerber/innen erfolgt in einem theoretischen und einem sportlichen Teil. Der sportliche Teil dient dazu, in 12 Übungen die körperliche Leistungsfähigkeit des Bewerbers zu prüfen.

Gleichgewichtstest

Sie beginnen von einem flachen Kasten, besteigen einen Schwebbalken, balancieren über den Balken und übersteigen dabei im Verlauf einen mittig platzierten Medizinball. Dann nehmen Sie mit einer Hand ein fünf Kilogramm schweres Gewicht auf und transportieren dieses mit einer Hand zurück zum Start. Danach drehen Sie sich um und balancieren mit dem Gewicht in der anderen Hand erneut über den Balken und legen das Gewicht anschließend an seinen Ursprungsort ab. Abschließend balancieren Sie zurück zum Start.

Für diese Übung haben Sie *max. 50 Sekunden* Zeit.

Der Sporttest gliedert sich wie folgt:

- Gleichgewichtstest
- Krafttest
- Ganzkörperkoordination
- Ausdauer
- Berufsspezifische Testaufgabe



Foto 1, Gleichgewichtstest

Fotos: Feuerwehr Köln

Kraft-Ausdauer-Test

Liegestütze

Sie absolvieren Liegestützen mit *12 Wiederholungen*, wobei die Dauer der Auf- und Abwärtsbewegung von jeweils *2 Sekunden* eingehalten werden muss.



Foto 2, Liegestütze

Wechselsprünge über Stange

Mit beiden Beinen wird seitlich eine 33 cm hohe Stange innerhalb von *30 Sekunden* übersprungen. In der Zeit müssen insgesamt *42 Wiederholungen* absolviert werden.



Foto 3, Wechselsprünge

Beugehang

Im Kammgriff (Untergriff) ist sich mit beiden Händen schulterbreit für *45 Sekunden* an die Klimmstange zu hängen. Das Kinn befindet sich dabei über der Stange. Magnesia wird bereitgestellt, andere Hilfsmittel sind nicht erlaubt.



Foto 4, Beugehang

Kraft-Ausdauer-Test

Seitlicher Medizinballwurf

Ein 4 kg schwerer Medizinball wird beidhändig gegriffen und in einer seitlichen Wurfbewegung geworfen. Der Wurf erfolgt durch eine Kombination aus Streckung der Beine und Drehung des Schultergürtels. Geworfen wird von der linken und rechten Seite. Es müssen mindestens *7,50 m* erreicht werden.



Foto 5, Seitlicher Medizinballwurf

Liegestütz mit Wechselseitigen Übergreifen

Mit gestreckten Armen in der Liegestützhaltung ist schnellstmöglich ein wechselseitiges Übergreifen der Hände zu absolvieren. Die Hände sind innerhalb der Markierung (90 cm) schulterbreit am Boden aufgestützt, die Beine geschlossen. Die Fingerspitzen der einen Hand berühren wechselseitig den Boden neben der Markierung der jeweils anderen Hand. In *15 Sekunden* sind mindestens *23 Wiederholungen* zu absolvieren.



Foto 6, Liegestütz mit Übergreifen

Ganzkörperkoordination

Kasten-Bumerang-Test

Sie absolvieren einen Parcours aus einem mittigen Pylon und einer Turnmatte sowie drei Kastenteilen. Sie starten mit einer Rolle vorwärts über die Matte, umlaufen den Pylon zum ersten Kastenteil, überspringen diesen und kriechen anschließend durch dieses durch. Im Anschluss wird der Pylon erneut links umlaufen. Die beiden weiteren Kastenteile sind auf die gleiche Weise zu überspringen und durchkriechen. Nach Verlassen des letzten Kastenteils ist der Pylon noch einmal zu umlaufen und die Startmatte zu erreichen. Die maximale Dauer für diese Übung beträgt *19 Sekunden*.



Foto 7, Kasten-Bumerang-Test

Ausdauer

Berufsspezifische Testaufgabe

Laufen

Innerhalb von *15 Minuten* ist eine Strecke von *3000 m* zu laufen.

Schwimmen

Sie schwimmen eine Strecke von *200 m* innerhalb *5 Minuten 30 sec.* Dabei kann ein beliebiger Schwimmstil gewählt werden.

Streckentauchen

Sie tauchen ohne Hilfsmittel (z.B. Schwimmbrille, Taucherbrille, Flossen, Schnorchel etc.) eine Strecke von mindestens *15 m*.

Drehleitersteigen

Sie besteigen eine ausgefahrene Drehleiter (30 m.) sicher bis zum Ende. Gemessen wird die Zeit vom Start der 1. Sprosse bis Oberkörper letzte Sprosse. Die maximale Dauer beträgt *100 Sekunden*.

Während dem Besteigen ist die Sicherung durch erfahrene Feuerwehrangehörige gewährleistet.

Personenrettung

Innerhalb von *60 Sekunden* ist eine *75 kg* schwere Übungspuppe *3 Runden à 22 m* zu ziehen.



Foto 8, Ziehen einer Übungspuppe