



Information zur Einstellungsprüfung – Sporttest

Der Sporttest besteht aus mehreren Übungen:

- Kasten-Bumerang-Test
- 1.000 Meter Lauf
- 50 Meter Schwimmen
- Streckentauchen
- Wechselsprünge
- Klimmzüge
- Drehleitersteigen

Sportnoten QE2

Sporttest					
Note	1	2	3	4	5
Wechselsprünge (30 s)	54	53-50	49-46	45-42	41-38
Klimmzüge (Anzahl)	15	14-11	10-7	6-3	2-1
Kasten-Bumerang-Test 3 Durchgänge (min)	< 1:25	1:25-1:31	1:32-1:38	1:39-1:45	1:46-1:52
1000 m-Lauf (min)	3:09	3:10-3:30	3:31-3:50	3:51-4:10	4:11-4:30
Streckentauchen (m)	33	32-26	25 -20	19 - 14	13 - 8
50m-Schwimmen (s)	34:0	34:1-38:0	38:1-42:0	42:1-46:0	46:1 - 50:0
Drehleitersteigen (s)	30	31-40	41-50	51-60	61-70

Sportnoten beim Einstellungstest für die QE 2

Kasten-Bumerang-Test

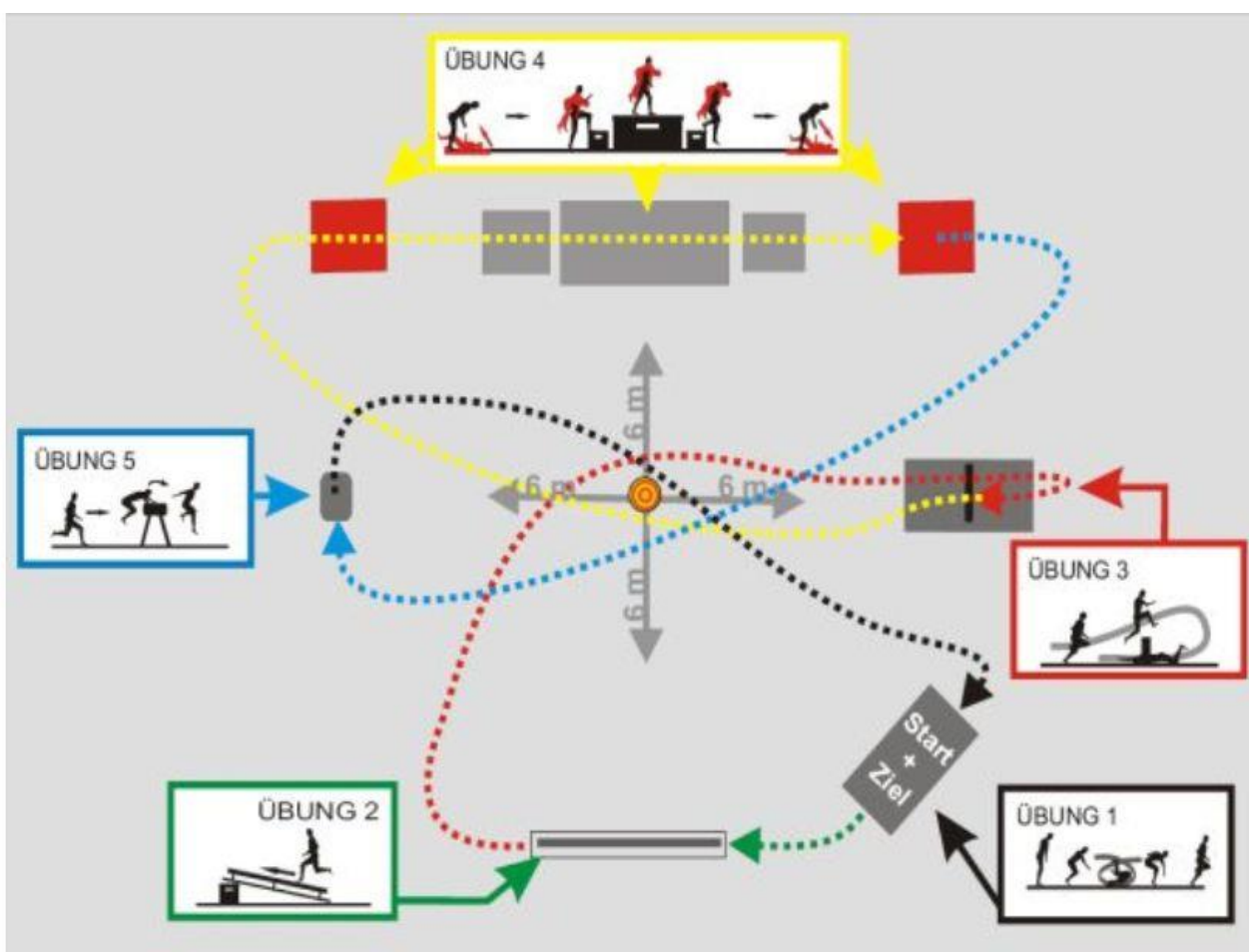
Runde 1:

- Start ist bei **Übung 1** mit einer Rolle vorwärts
- es geht direkt weiter zur **Übung 2**: über die Langbank balancieren – beim Abgang muss ein Fuß auf dem kleinen Kasten aufsetzen
- um den Leitkegel zur **Übung 3**: über das Kastenteil springen – zurück durch das Kastenteil kriechen
- um den Leitkegel zur **Übung 4**: eine 30 Kilogramm schwere Übungspuppe aufnehmen – über die Kastentreppe tragen (Puppe darf den Boden nicht berühren) – Puppe ablegen
- um den Leitkegel zur **Übung 5**: Sprung über einen 135 Zentimeter hohen Bock – um den Leitkegel herum zurück zur Matte
- Runde 2 und 3 wie Runde 1
- am Ende der dritten Runde über die Matte laufen – Ende.

Mindestanforderung: 1:45 Minuten

Vorbereitung: Sprungtraining, Sprinttraining, Treppen steigen mit Gewicht, Balanceübungen

Kasten-Bumerang-Test



1.000 Meter Lauf

Bewerberinnen und Bewerber müssen eine Strecke von 1.000 Metern laufen.

Mindestanforderung: 4:10 Minuten

Schwimmen - 50 Meter

Die 50 Meter beginnen wahlweise mit einem Sprung von Startblock oder Start aus dem Becken. Dann werden zwei Bahnen über jeweils 25 Meter im Freistil geschwommen. Technische Hilfsmittel wie Schwimmbrille oder Flossen sind nicht erlaubt.

Mindestanforderung: 46 Sekunden

Vorbereitung: Startsprung und Wende üben, regelmäßiges Schwimmtraining

Streckentauchen

Gestartet wird im Wasser. Der Körper muss während des Tauchens vollkommen unter Wasser sein. Technische Hilfsmittel wie Schwimmbrille sind nicht erlaubt.

Mindestanforderung: 14 Meter

Vorbereitung: Atemübungen, Tauchübungen (unter Aufsicht), Verbesserung des Armzugs

Wechselsprünge

Unter Wechselsprüngen versteht man das beidbeinige Überspringen einer Langbank. Hin und zurück zählen als zwei Wechselsprünge. Die Zeit beträgt 30 Sekunden.

Mindestanforderung: 42 Wechselsprünge in den 30 Sekunden

Vorbereitung: Sprungtraining, Seilspringen, Wechselsprünge

Klimmzüge

Klimmzüge kennt wohl jeder. Man hängt an einer Stange und zieht sich hoch. Das Kinn sollte dabei am Ende über Stangenhöhe kommen - nur dann zählt der Klimmzug. Die Art des Griffs an der Stange ist dabei nicht relevant.

Mindestanforderung: 3 Klimmzüge

Vorbereitung: Hanteltraining, Schrägklimmzüge, Klimmzüge

Drehleitersteigen

Im Zusammenhang mit dem Sporttest wird auch das Drehleitersteigen nach Zeit durchgeführt.

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer müssen eine 30 Meter hohe Drehleiter gesichert hoch

steigen. Dabei müssen sie unter 70 Sekunden bleiben, um mindestens die Note 5 zu erlangen.

Information zur Einstellungsprüfung - mündlicher und praktischer Teil:

Aufgabe Teil1:

Im mündlichen Teil wird durch den Bewerber aus einer Auswahl von Geräten ein Exemplar ausgewählt. Nach einer maximalen Vorbereitungszeit von fünf Minuten stellt der Bewerber dieses Gerät in einem freien Vortrag vor.

Dieser Vortrag darf die Dauer von fünf Minuten nicht überschreiten.

Aufgabe Teil2:

Aus einer Auswahl von drei Themen aus dem Allgemeinwissen, den Medien oder dem Fachgebiet Feuerwehr wählt der Bewerber ein Thema aus. Nach einer maximalen Vorbereitungszeit von 10 Minuten stellt der Bewerber dieses Thema in einem Vortrag vor. Einfache Hilfsmittel (farbige Moderationskarten, Stifte, Whiteboard und Flipchart) können verwendet werden und stehen bereit.

Aufgabe Teil3:

Vorgegebene feuerwehrtechnische Gerätschaften müssen zweckmäßig kombiniert oder bedient werden. Hierfür steht eine Planungs- und Vorbereitungszeit von 3 Minuten zur Verfügung. Darauf folgend soll in einem Durchgang der Vorgang ausgeführt werden.