



## 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 2. QE

Note	1	2	3	4	5	6
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)	< 1:25	1:25-1:31	1:32-1:38	1:39-1:45	1:46-1:52	> 1:52
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 -20	19 - 14	13 - 8	7-0
50m-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

Sportnoten beim Einstellungstest für den feuerwehrtechnischen Dienst in der 2. Qualifikationsebene.



## 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

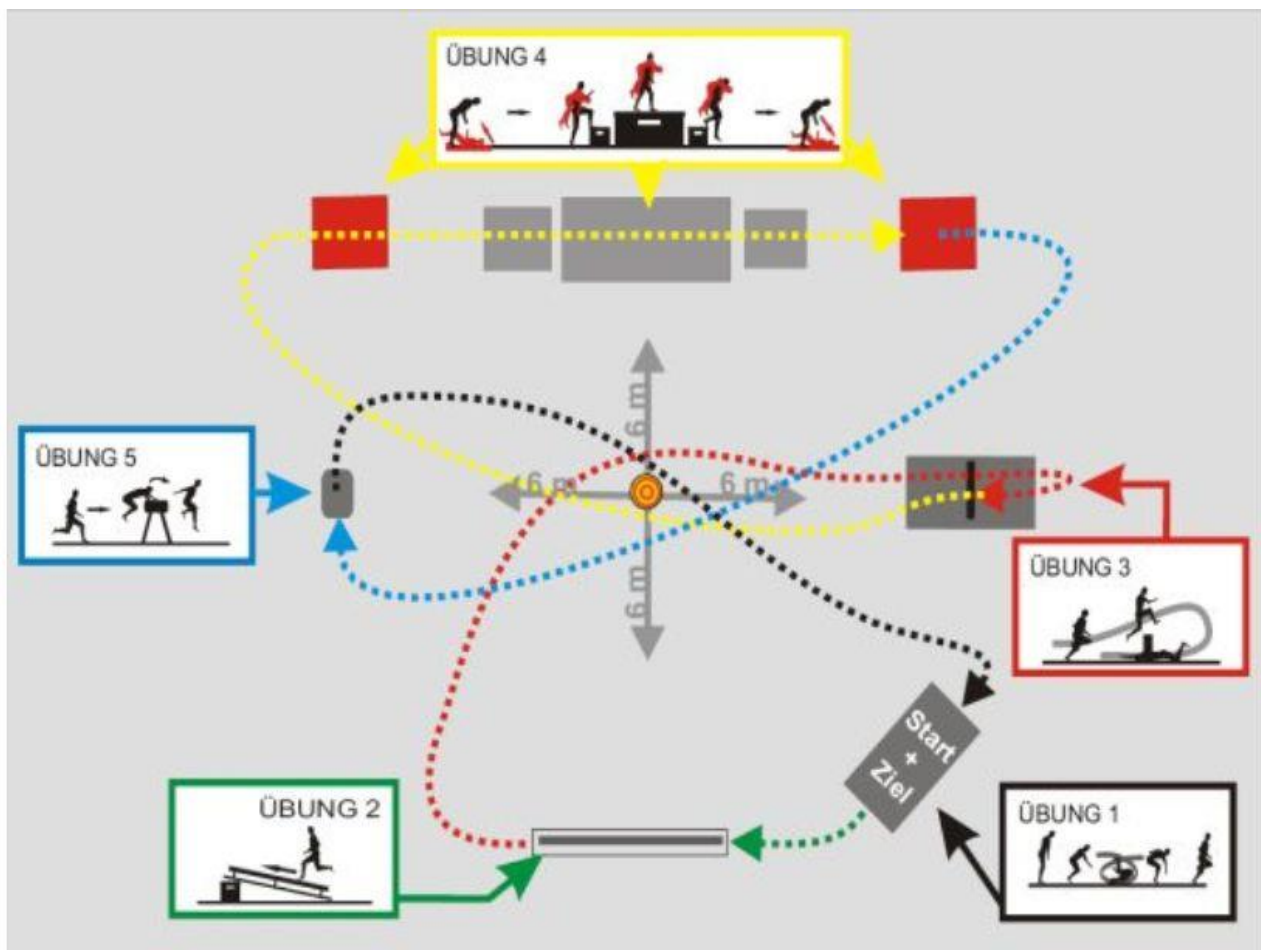
**Runde 2 und 3** beginnen wieder mit Übung 1, gefolgt von den Übungen 2 bis 5,

- nach der dritten Runde über die Matte laufen – Ende.

Mindestanforderung: 1:45 Minuten

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

### Ablaufplan zum Kasten-Bumerang-Test





### **1.000 Meter Lauf**

Die 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 einem Startblock (sofern zulässig) 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 oder eines ähnlichen Hindernisses. 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. Jeder Klimmzug beginnt mit gestreckten Armen an einer Stange hängend, dann zieht man sich hoch. Das Kinn muss 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 in Folge

Vorbereitung: Hanteltraining, Schrägklimmzüge, Klimmzüge

### **Drehleitersteigen**

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

Die Teilnehmer müssen eine 30 Meter hohe Drehleiter gesichert hochsteigen. Dabei müssen sie unter 70 Sekunden bleiben, um mindestens die Note 5 zu erlangen. Oben angelangt muss je Körperseite einmal Bein und Arm weggestreckt werden.

### **Anschauliche Beispiele mit vergleichbaren Sporttests der**

**Berufsfeuerwehren** Nürnberg und München finden Sie im Internet unter

<https://www.youtube.com/watch?v=1YGJMbAol0Y>

[https://www.youtube.com/watch?v=O\\_\\_d571OJ4Y](https://www.youtube.com/watch?v=O__d571OJ4Y)



## Information zur Einstellungsprüfung - mündlicher und praktischer Teil:

In der Vorbereitungszeit auf die jeweilige Aufgabe ist die Verwendung von nicht zur Verfügung gestellten Hilfsmitteln unzulässig.

### Aufgabe Teil 1

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 Teil 2

Aus einer Auswahl von drei Themen zum Allgemeinwissen, den Medien oder dem Bereich Feuerwehr wählt der Bewerber ein Thema aus. Nach einer maximalen Vorbereitungszeit von 15 Minuten stellt der Bewerber dieses Thema in einem Vortrag vor. Einfache Hilfsmittel (farbige Moderationskarten, Stifte, Whiteboard und Flipchart) können verwendet werden und stehen bereit.

Dieser Vortrag soll eine Dauer von möglichst genau 10 Minuten haben.

### Aufgabe Teil 3

Vorgegebene technische Geräte müssen nach Vorgabe zweckmäßig kombiniert oder bedient werden. Hierfür steht eine Planungs- und Vorbereitungszeit von je 3 Minuten zur Verfügung.

Darauf folgend soll jeder Vorgang in maximal 3 Minuten ausgeführt werden.

Hinweis zur Vorbereitung: Trainieren Sie mit Verwandten oder Freunden das flüssige Sprechen und Erklären im Vortrag unter Berücksichtigung der zeitlichen Vorgaben.



## Informationen zur Einstellungsprüfung - schriftlicher Teil

Der schriftliche Prüfungsteil besteht aus vier Einzelprüfungen in den Bereichen Rechnen, Deutsch, Allgemeinwissen und logisches Denken. Für jeden Teil sind 30 Minuten vorgegeben, zwischen den einzelnen Prüfungsteilen findet jeweils eine kurze Pause statt. Die Verwendung von Hilfsmitteln ist nicht gestattet.

Mögliche Inhalte der Teilaufgaben:

### Rechnen

Mathematische Grundfertigkeiten auf dem Niveau des Mittelschulabschlusses mit Textaufgaben zu

- Flächen inklusive Kreis und Satz des Pythagoras
- Volumen
- Gleichungen
- Prozent, Promille, Zins
- Zuordnungen, Dreisatz
- ...

### Deutsch

- Rechtschreibung
- Grammatik
- Textverständnis
- Zusammenfassung von Texten
- Erstellung argumentativer Kurztex-te
- ...

### Allgemeinwissen

Grundwissen aus

- Politik
- Gesellschaft
- Geografie
- Sport
- ...

### Logisches Denken

- Erkennen und Anwenden von Sachzusammenhängen und logischen Verknüpfungen
- Erkennen von Mustern und Regelmäßigkeiten
- ...

### Hinweis

**Zur Vorbereitung auf den schriftlichen Test gibt es im Buchhandel und im Internet einschlägige Literatur und Software.**