

Der Einstellungstest bei der Flughafenfeuerwehr München



Der Sporttest

Die Anforderungen an einen Feuerwehrmann/-frau wächst stetig. Die körperliche Fitness ist daher unumgänglich. Um Ihre körperliche Leistungsfähigkeit einordnen zu können, absolvieren Sie einen Sporttest. Bitte bringen Sie zum Sporttest folgendes mit:

- ✓ Personalausweis [Ihre Identität muss eindeutig festgestellt werden können]
- ✓ Einladungsschreiben zum Einstellungstest
- ✓ Sportbekleidung [lange oder kurze Sportbekleidung] es finden auch Einheiten im Freien statt!
- ✓ Laufschuhe bzw. Hallenschuhe
- ✓ Badebekleidung [Empfehlung: enge anliegende Badebekleidung, keine Shorts]
- ✓ Eventuell Schwimmbrille [das Tragen einer Schwimmbrille ist erlaubt]
- ✓ Trinkflasche / Brotzeit nach Bedarf
- ✓ Eventuell Wechselkleidung nach dem Sporttest

Die nachfolgenden Stationen sind generell zu absolvieren. Aus organisatorischen Gründen kann es jedoch auch zu Abweichungen kommen.

1000 m-Lauf	2 ½ Runden auf einer 400m-Laufbahn.
Mindestanforderung:	4:10 Minuten
So können Sie sich vorbereiten:	Dauerlauf, Tempoläufe, Steigerungsläufe

Der Sporttest

50 m- Schwimmen	2 Bahnen Freistil im 25m Becken
Mindestanforderung:	46:00 Sekunden
So können Sie sich vorbereiten:	Üben von Startsprung und Wende. Schwimmtraining
Bemerkung:	Schwimmbrille erlaubt, Start vom Block oder Becken

Streckentauchen	Sprung vom Startblock
Mindestanforderung:	14 Meter
So können Sie sich vorbereiten:	Atemübungen, Tauchübungen (unter Aufsicht!), Technik des Tauchzugs verbessern

Klimmzüge	Aus dem Langhang über Stangenhöhe hinaufziehen (Kinn!)
Mindestanforderung:	3 Klimmzüge
So können Sie sich vorbereiten:	Hanteltraining, Schrägklimmzüge, Klimmzüge
Bemerkung:	Die Art des Griffes ist nicht relevant

Der Sporttest

Wechselsprünge	Beidbeiniges Überspringen der Langbank (30 sec)
Mindestanforderung:	42 Wechselsprünge in 30 Sekunden
So können Sie sich vorbereiten:	Sprungtraining, Seilspringen, Wechselsprünge
Bemerkung:	Hin und zurück= 2 Wechselsprünge

Drehleitersteigen	Besteigen der ausgefahrenen Drehleiter
Mindestanforderung:	Besteigen der Drehleiter innerhalb 60 Sekunden
So können Sie sich vorbereiten:	Höhengewöhnung wenn möglich
Bemerkung:	Anstellwinkel 75°, Aufstiegshöhe 30m

Kasten-Bumerang-Test	Der vorgegebene Hindernisparcours muss insgesamt 3x vollständig durchlaufen werden
Mindestanforderung:	3 Durchgänge in 1:45 Min.
So können Sie sich vorbereiten:	Sprungtraining, Sprinttraining, Treppen steigen mit Gewicht, Balanceübungen

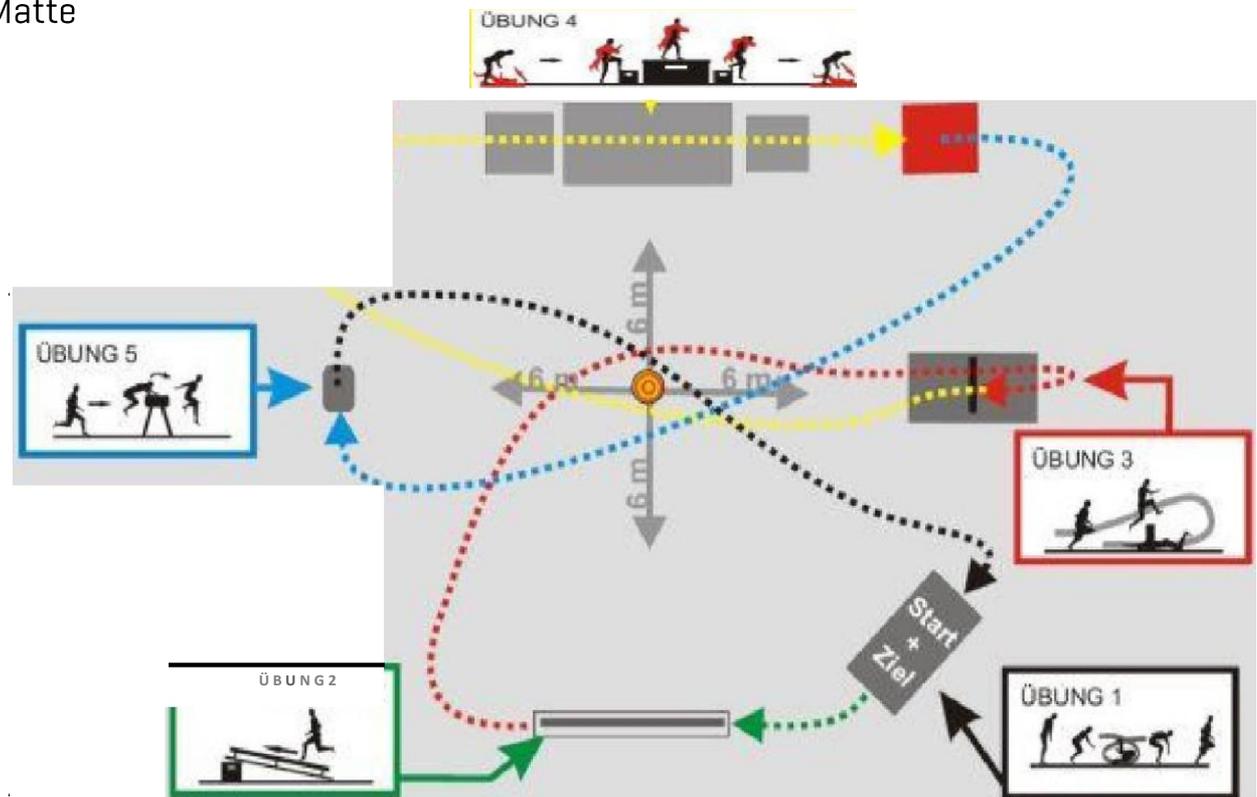
Der Sporttest

Beschreibung: [Kasten-Bumerang-Test]

Runde 1:

Start mit einer Rolle vorwärts-> über die Langbank balancieren [beim Abgang muss ein Fuß auf dem kleinen Kasten aufsitzen] -> um den Leitkegel-> über das Kastenteil springen-> zurück durch das Kastenteil kriechen -> um den Leitkegel-> Gewicht [30 kg Übungspuppe] aufnehmen-> über die Kastentreppe tragen [Gewicht darf den Boden nicht berühren] -> Gewicht ablegen -> um den Leitkegel -> Sprung über den Bock [Höhe 135 cm] -> um den Leitkegel zurück zur Matte

-> Runde 2 und 3 wie Runde 1
am Ende der 3. Runde über die
Matte laufen-> Ende



Der Sporttest

Leistungsanforderung / Benotung:						
Disziplin / Note	1	2	3	4	5	6
1000m Lauf [min]	< 3:10	3:10-3:30	3:31-3:50	3:51-4:10	4:11-4:30	> 4:30
50m Schwimmen [s]	< 34:10	34:10-38:00	38:10-42:00	42:10-46:00	46:10-50:00	> 50:00
Streckentauchen [m]	> 32	32-26	25-20	19-14	13-8	< 7
Klimmzüge [Anzahl]	> 14	14-11	10-7	6-3	2-1	0
Wechselsprünge [30s]	> 53	53-50	49-46	45-42	41-38	< 37
Drehleitersteigen [s]	< 31	31-40	41-50	51-60	61-70	> 70
Kasten-Bumerang-Test [3 Durchgänge [m]]	< 1:25	1:25-1:31	1:32-1:38	1:39-1:45	1:46-1:52	> 1:52

Die Sportprüfung gilt als **NICHT** bestanden, wenn....

...im Gesamtschnitt die Note schlechter als 4,5 ist

...in einer Einzelprüfung die Note 6 erreicht wird

...bei allen Disziplinen mehr als ein mal die Note 5 erreicht wird