

# Auswahlverfahren Ausbildungsplätze Brandmeisteranwärter\*in

## Physischer Eignungstest – Sporttest

Im Rahmen des Auswahlverfahrens für die Ausbildungsplätze Brandmeisteranwärter\*in ist ein Sporttest erfolgreich zu absolvieren, um am weiteren Auswahlverfahren teilnehmen zu können.

Der Sporttest gliedert sich in folgende Übungen:

### ➤ **Lauf-Übung (Sportplatz)**

Die nachfolgende Übung ist erfolgreich abzuschließen, um zum nächsten Teil des Sporttests (Hallen-Übungen) zugelassen zu werden.

- ✓ 3.000 Meter-Lauf  
Zeitvorgabe: <=15:00 Minuten (ein Versuch)

### ➤ **Hallen-Übungen (Sporthalle)**

Die nachfolgenden acht Übungen werden in der dargestellten Reihenfolge durchgeführt und sind mindestens im zweiten Versuch erfolgreich abzuschließen. Um zum nächsten Teil des Sporttests (Schwimm-Übungen) zugelassen zu werden, müssen alle acht Übungen erfolgreich absolviert werden.

- ✓ Gleichgewichtstest  
Über einen flachen Kasten auf den Schwebebalken aufsteigen. Über den Balken balancieren, dabei einen mittig platzierten Medizinball übersteigen. Am Ende ein 5 kg schweres Gewicht mit einer Hand aufnehmen und mit dem Gewicht zurück zum Start balancieren. Das Gewicht in die andere Hand nehmen, erneut über den Balken balancieren und das Gewicht wieder an seinem Ursprungsort ablegen um anschließend zum Start zurück zu balancieren.  
Zeitvorgabe: <= 50 Sekunden
- ✓ Liegestütz  
Auf Kommando bei gestreckter Haltung den Körper absenken (Dauer: 2 Sekunden) bis der Ellenbogenwinkel 90 Grad beträgt. Auf Kommando die Arme bis zur Ausgangsposition wieder strecken (Dauer: 2 Sekunden).  
Zeitvorgabe: keine (12 Wiederholungen)
- ✓ Wechselsprünge  
Beidbeiniges, seitliches Überspringen einer ca. 30 cm hohen Stange, die horizontal auf zwei Pylonen aufliegt.  
Zeitvorgabe: <= 30 Sekunden für 42 Wiederholungen
- ✓ Beugehang  
Im Kammgriff (Untergriff) mit dem Kinn über der Klimmzugstange hängen. Magnesia kann genutzt werden, wird aber nicht bereitgestellt. Andere Hilfsmittel sind nicht erlaubt.  
Zeitvorgabe: mind. 45 Sekunden
- ✓ Seitlicher Medizinballwurf  
Ein 4 kg schwerer Medizinball muss aus einer seitlichen Drehbewegung (Aufhebebewegung), sowohl über links als auch über rechts, mindestens 7,5 Meter weit geworfen werden.  
Zeitvorgabe: keine

✓ Kraft-Ausdauer-Test

In Liegestützhaltung schnellstmögliches, wechselseitiges Übergreifen der Hände. Die Hände sind innerhalb der Markierungen (90 Zentimeter) auf den Boden aufgestützt; Fingerspitzen einer Hand berühren wechselseitig den Boden neben den Markierungen der jeweils anderen Hand.

Zeitvorgabe: <= 15 Sekunden für 23 Wiederholungen

✓ Kasten-Bumerang-Test

Ein Parcours aus einem mittig platzierten Medizinball und einer Turnmatte sowie drei Kastenteilen ist wie folgt zu durchlaufen:

Nach einer Rolle vorwärts über die Matte wird der Medizinball links umlaufen, ein Kastenteil übersprungen und anschließend durchkrochen. Der Medizinball wird erneut umlaufen und die weiteren beiden Kastenteile auf die gleiche Weise übersprungen und durchkrochen. Nach Verlassen des letzten Kastenteils ist der Medizinball noch einmal zu umlaufen und die Start-/Ziellinie zu erreichen.

Zeitvorgabe: <= 19 Sekunden

✓ Personenrettung

Eine Übungspuppe mit einem Gewicht von 75 kg muss über drei Runden mit einer Länge von jeweils 22 Metern gezogen werden. Der Oberkörper der Übungspuppe darf hierbei nicht den Boden berühren. Die Übungspuppe muss an den angebrachten Halteschlaufen gezogen werden.

Zeitvorgabe: <= 60 Sekunden

➤ **Schwimm-Übungen (Hallenbad)**

Die nachfolgenden Übungen werden in der dargestellten Reihenfolge durchgeführt und sind entsprechend der Angaben bei den jeweiligen Übungen erfolgreich abzuschließen. Um zum nächsten Teil des Auswahlverfahrens (online Eignungstest) zugelassen zu werden, müssen alle Übungen erfolgreich absolviert werden.

✓ Streckentauchen

Es gilt eine Strecke von 15 Metern, startend von Beckenrand, deutlich unterhalb der Wasseroberfläche zu tauchen. Am Ende der Tauchstrecke ist ein am Boden liegender Tauchring zu übertauchen und danach wiederaufzutauchen. Während des Tauchens darf kein Körperteil die Wasseroberfläche durchbrechen, da der Versuch sonst als nicht bestanden gewertet wird. Die Übung ist im ersten Versuch erfolgreich zu absolvieren.

Zeitvorgabe: keine

✓ 200 Meter schwimmen (beliebiger Schwimmstil)

Zeitvorgabe: <= 5:00 Minuten (ein Versuch)

Grundsätzlich beginnt der Sporttest mit der Lauf-Übung. Da die Lauf-Übung im Außenbereich auf einem Sportplatz durchgeführt wird, kann es aufgrund witterungsbedingter Einflüsse (beispielsweise Hitze, Starkregen, Schneefall etc.) kurzfristig zu Änderungen hinsichtlich der Durchführung dieser Übung kommen.

Informieren Sie sich bitte kurz vor dem Termin des Sporttests in entsprechenden Medien über die zu erwartende Wetterlage und planen Sie Ihre individuelle und optimale Ausrüstung (Kleidung und Sportschuhe) für den Außenbereich entsprechend ein.

Für die Durchführung der Übungen in der Sporthalle ist eine saubere Ausrüstung (Kleidung und Sportschuhe) zu nutzen.

Die Reihenfolge der Hallen-Übungen kann von der o.g. Reihenfolge abweichen.

Für die Schwimm-Übungen wird erwartet, dass Sie eine saubere und geeignete Schwimmbekleidung verwenden. Schwimmbrillen dürfen bei den Schwimm-Übungen getragen werden.

Die Dauer des gesamten Sporttests ist auf ca. 4 Stunden ausgelegt.

Getränke und Verpflegung werden während des Sporttests nicht gestellt. Das Mitbringen von Getränken (z.B. Apfelsaftschorle) zum Ausgleich des Wasser- und Elektrolythaushaltes wird, neben einer guten kalorischen Versorgung (Frühstück), dringend empfohlen.

Das Rauchen ist auf dem gesamten (Sport-)Gelände des Gymnasiums Kerpen untersagt. Parkplätze stehen auf dem nahegelegenen Einkaufszentrum zur Verfügung.

In der Sporthalle sowie im Hallenbad stehen Umkleide- und Sanitärräume zur Verfügung. Die Umkleideräume sind unbewacht, sodass keine Haftung für mitgebrachte Gegenstände übernommen wird.