



# Sportlicher Einstellungstest der Berufsfeuerwehr Augsburg

Stand: Januar 2024

Der Feuerwehrberuf ist im Einsatz mit hoher körperlicher Belastung verbunden. Die Berufsfeuerwehr Augsburg (und auch die anderen Berufsfeuerwehren in Bayern) testen daher insbesondere die körperliche Fitness ihrer Bewerberinnen und Bewerber.

Denn: von Ihrer Ausdauer und Ihrer Kraft können Einsatzerfolg oder gar Menschenleben abhängen. Die Beamtinnen und Beamten einer Berufsfeuerwehr müssen daher über ein hohes Maß an Ausdauer und Kraft verfügen.

**In den letzten Jahren hat sich gezeigt, dass viele unserer Bewerberinnen und Bewerber den Sporttest unterschätzen.**

Bei jeder Einstellungsprüfung fällt ein hoher Prozentsatz der Kandidatinnen und Kandidaten aufgrund mangelnder körperlicher Leistungen aus dem Rennen!

Dies können Sie vermeiden, indem Sie sich sportlich auf die Prüfung vorbereiten.

## Die Übungen:

1. Laufen (3.000 Meter)
2. Kasten-Bumerang-Test
3. Personenrettung (Dummy ziehen)
4. Wechselsprünge
5. Beugehang
6. Drehleitersteigen
7. Streckentauchen
8. Schwimmen (200 Meter)



## Übung 1: Laufen (3.000 Meter)

7,5 Runden auf einer 400 Meter-Laufbahn

**Mindestanforderung:** ≤ 15 Minuten

**So können Sie sich vorbereiten:** Dauerlauf, Tempoläufe, Steigerungsläufe

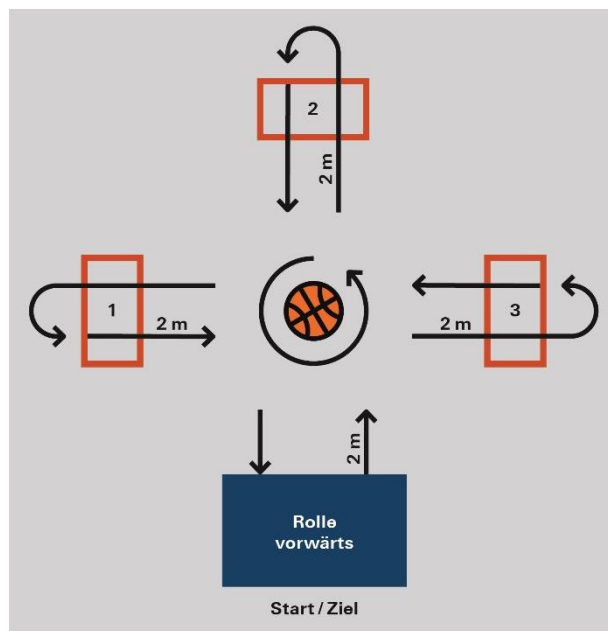


## Übung 2: Kasten-Bumerang-Test (Ein Durchgang)

- Aufstellung vor der Mattenkante (sowohl Start- als auch Ziellinie).
- Start mit einer Rolle vorwärts über die Matte.
- Rechts um ein Hindernis (Medizinball oder Leitkegel) zum Kastenteil 1. Kastenteil 1 überspringen und anschließend in Richtung Medizinball/Leitkegel durchkriechen.
- In der Folge das Hindernis jeweils rechts zu den Kastenteilen 2 + 3 umlaufen, diese ebenfalls überspringen und durchkriechen.
- Nach Kastenteil 3 das Hindernis letztmalig rechts umlaufen hin zur Matte bis hinter die Ziellinie.

**Mindestanforderung:** ≤ 19 Sekunden

**So können Sie sich vorbereiten:** Sprungtraining, Sprinttraining



### Übung 3: Personenrettung (Dummy ziehen)

- In Zugrichtung liegenden, 75 kg schweren Dummy aufnehmen, so dass dessen Oberkörper vom Boden abhebt, die Beine jedoch weiterhin Bodenkontakt haben.
- Den Dummy rückwärts mit beiden Händen am Griff schnellstmöglich über drei Runden à 22 Meter (insgesamt 66 Meter) am Boden entlang ziehen.
- Pylonen signalisieren hierbei die jeweilige Wendemarkierung, um die der Dummy herumgezogen werden muss. Die Laufrichtung bleibt immer rückwärtig.

**Mindestanforderung:** ≤ 60 Sekunden

### Übung 4: Wechselsprünge

Beidbeiniges Überspringen einer Langbank in 30 Sekunden

Hin und zurück = 2 Wechselsprünge

**Mindestanforderung:**

42 Wechselsprünge in 30 Sekunden

**So können Sie sich vorbereiten:**

Sprungtraining, Seilspringen,  
Wechselsprünge



### Übung 5: Beugehang

Hängen an einer Stange mit gebeugten Armen im Kammgriff (Finger und Daumen oberhalb der Stange, Daumen zeigen nach außen).

Das Kinn muss oberhalb der Stange sein.

**Mindestanforderung:** 45 Sekunden

**So können Sie sich vorbereiten:** Hanteltraining, Schrägklimmzüge, Klimmzüge

## Übung 6: Drehleitersteigen

Sicheres und schnelles Besteigen einer Drehleiter, die auf eine Höhe von 30 Metern ausgefahren ist und einen Aufrichtwinkel von 75 ° aufweist.

Sie steigen in Sportkleidung und Turnschuhen und sind gesichert. Weitere Hilfsmittel sind nicht zugelassen.

**Mindestanforderung:** ≤ 60 Sekunden

**So können Sie sich vorbereiten:**

Treppenläufe



## Übung 7: Streckentauchen

Startpunkt im Wasser vom Beckenrand. Der Körper muss während des Tauchens vollkommen unter Wasser sein. Sollte ein Körperteil die Wasseroberfläche durchbrechen wird dieser Punkt als Endpunkt gewertet.

Schwimbrillen sind erlaubt, sonstige Schwimmhilfen wie beispielsweise Flossen oder Nasenklammern sind nicht zugelassen.

**Mindestanforderung:** 15 Meter

**So können Sie sich vorbereiten:**

Atemübungen, Verbessern der Schwimmtechnik, Tauchübungen (unter Aufsicht!)



## Übung 8: Schwimmen (200 Meter)

Es muss eine Strecke von 200 Metern absolviert werden. Start mit Startsprung vom Beckenrand. Der Schwimmstil ist frei wählbar.

Schwimmbrillen sind erlaubt, sonstige Schwimmhilfen wie beispielsweise Flossen oder Nasenklammern sind nicht zugelassen.

**Mindestanforderung:** ≤ 4:30 Minuten

**So können Sie sich vorbereiten:**

Schwimmtraining, Üben von Start und Wende



## Mindestanforderungen

Disziplin	Mindestanforderung 18 Jahre und älter	Mindestanforderung unter 18 Jahren	Einheit
Laufen (3000 m)	≤ 15:00	≤ 16:00	Minuten
Kasten-Bumerang-Test	≤ 19	≤ 19	Sekunden
Personenrettung (Dummy ziehen)	≤ 60	≤ 70	Sekunden
Wechselsprünge in 30 Sekunden	42	35	Anzahl
Beugehang	45	30	Sekunden
Drehleitersteigen	≤ 60	≤ 70	Sekunden
Streckentauchen	≥ 15 m	≥ 15 m	Meter
Schwimmen (200 m)	≤ 4:30	≤ 5:00	Minuten