



Sporttest

zur Einstellungsprüfung bei der Flughafenfeuerwehr München

Der Feuerwehrberuf ist im Einsatz mit hohen körperlichen Belastungen verbunden. Die Flughafenfeuerwehr München testet Bewerber daher auf körperliche Fitness. In den letzten Jahren hat sich gezeigt, dass viele Bewerber den Sporttest unterschätzen. Bei jeder Einstellungsprüfung scheitert ein hoher Prozentsatz der Bewerber und Bewerberinnen aufgrund mangelnder körperlicher Leistungen! Dies können Sie vermeiden, indem Sie sich sportlich auf die Prüfung vorbereiten. Die Flughafenfeuerwehr München versucht, auch Frauen für den Feuerwehrberuf zu gewinnen. Die Gegebenheiten des Einsatzdienstes erfordern, dass Frauen die gleichen körperlichen Leistungen erbringen müssen, wie ihre männlichen Kollegen. Dementsprechend gelten die vorgegebenen Leistungswerte für Frauen und Männer gleichermaßen!

Die Übungen des Sporttests sind

Übung 1

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

Übung 2

50 m- Schwimmen	2 Bahnen Freistil im 25 m-Becken.
Mindestanforderung:	46:0 Sekunden
So können Sie sich vorbereiten:	Üben von Startsprung und Wende, Schwimmtraining

Übung 3

Streckentauchen	Sprung vom Startblock. Der Körper muss während des Tauchens vollkommen unter Wasser sein.
Mindestanforderung:	14 Meter
So können Sie sich vorbereiten:	Atemübungen, Tauchübungen (unter Aufsicht!), Technik des Tauchzugs verbessern

Übung 4

Klimmzüge	Aus dem Langhang über Stangenhöhe hinaufziehen (Kinn!). Die Art des Griffes ist nicht relevant.
Mindestanforderung:	3 Klimmzüge

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

Übung 5

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

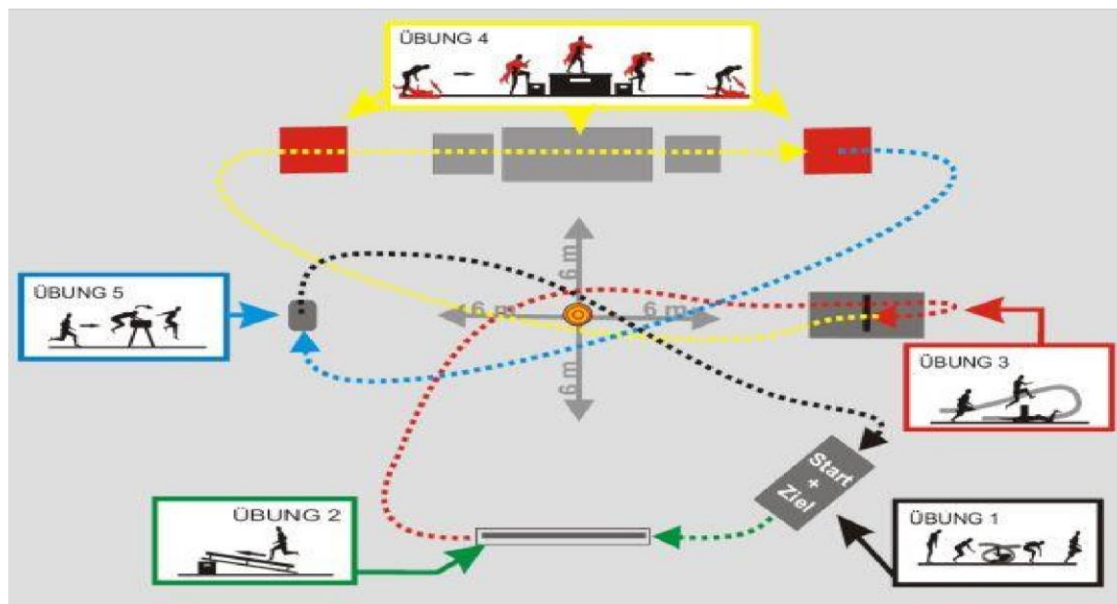
Beschreibung:

Runde 1:

Start mit einer Rolle vorwärts -> über die Langbank balancieren (beim Abgang muss ein Fuß auf dem kleinen Kasten aufsetzen) -> um den Leitkegel -> über das Kastenteil springen -> zurück durch das Kastenteil kriechen -> um den Leitkegel -> Gewicht (30 kg Boxsack) 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



Übung 6

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

Übung 7



Drehleitersteigen	Besteigen der Drehleiter bei voller Länge maximalen Anstellwinkel [30m / 75°]
Mindestanforderung:	Besteigen der Drehleiter innerhalb 60 Sekunden

Leistungsanforderungen und Benotung

Sporttest						
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

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

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

in einer Einzelprüfungen die Note 6 erreicht wird.
 oder ...

bei allen Disziplinen mehr als 2x die Note 5 erreicht
 wird.