



**Sporttest der
Berufsfeuerwehr Leverkusen**
Für Brandmeisteranwärter*innen
Laufbahngruppe 1.2 feuerwehrtechnischer Dienst



- Im Weiteren werden die Übungen des Sporttests vorgestellt. Um den Sporttest bestehen zu können, ist eine gute **körperliche Grundfitness** essenziell. In der Vorbereitung sollte auf die **korrekte technische Ausführung** sowie das notwendige **Tempo** geachtet werden. Da am Tag des Sporttests alle Übungen an einem Tag durchgeführt werden, ist es sinnvoll, in der Vorbereitung neben den einzelnen Übungen auch einmal den **gesamten Ablauf** durchzugehen.
- **Jede Disziplin bildet ein „k.o.-Kriterium“**. Wird eine Disziplin nicht bzw. bei Disziplinen mit Wiederholungsmöglichkeit endgültig nicht bestanden, gilt der gesamte körperliche Eignungstest als nicht bestanden. Dies hat ein Ausscheiden im Auswahlverfahren zur Folge. Es werden bei fast allen Übungen zwei Versuche gewährt.
- Die Ausführungen sind durch Texte und Videos erklärt. Auch welche Anzahl an Wiederholungen, welche Zeitvorgaben erwartet werden. Fehler, die zum Nicht-Bestehen einer Übung führen, sind angegeben.



Schwimmen

200m – 6 Minuten

Ablauf:

- Startsprung vom Beckenrand/Startblock
- Der **Schwimmstil ist frei wählbar** und kann auch während der Übung gewechselt werden
- Bei 25m-Bahnen müssen 8 Bahnen (bei 50m-Bahnen 4 Bahnen) geschwommen werden

Anforderung:

- Maximale Zeit für die Gesamtstrecke: 6 Minuten (45s pro 25m-Bahn)
- Nur ein Versuch

Fehler:

- Festhalten/**Ausruhen am Beckenrand** während der Übung



Streckentauchen

15m

Ablauf:

- Untertauchen und Abstoßen vom Beckenrand

Anforderung:

- Eine Strecke von mindestens 15m muss **vollständig unter Wasser** getaucht werden; Geschwindigkeit/Zeit werden nicht berücksichtigt
- Zwei Versuche zulässig (Pause mind. 1 Minute)

Fehler:

- Zu frühes Auftauchen

Flossen oder ähnliche Hilfsmittel sind beim Schwimmen/Tauchen nicht erlaubt



Schwebebalken

2x Hin/Zurück – 50s

Ablauf:

- Besteigen des Schwebebalken über den Kasten
- Starten der Uhr, wenn **beide Füße auf dem Balken** stehen
- Überlaufen des Balkens mit **Übersteigen** eines mittig platzierten **Medizinballs**
- Aufnehmen des **5kg-Gewichts mit einer Hand**
- 180° Drehung/Gewicht (mit einer Hand) zum Balkenanfang transportieren
- 180° Drehung/Gewichtswechsel in die andere Hand und Rücktransport zum Balkenende und das Gewicht wieder auf die **ursprüngliche Position** legen
- Überlaufen des Balkens zum Anfang und Abstieg über den Kasten



Anforderung:

- Gesamtdauer der **Übung max. 50s**
(Gleichmäßiges/sicheres Balancieren)
- Zwei Versuche zulässig (Pause mind. 1 Minute)

Fehler:

- Abstieg/Herunterfallen vom Schwebebalken während der Übung
- Festhalten mit den Händen am Schwebebalken während der Übung
- Gewicht mit beiden Händen gleichzeitig halten
- Umstoßen des Medizinballs



Liegestützen

12x – saubere Ausführung

Ablauf:

- **12 saubere, direkt hintereinander folgende Liegestütze** mit gerader Körperhaltung und **schulterbreit** ausführen (Dauer des vollständigen Absenkens/Aufrichtens jeweils ca. 2s)
- Zwei Versuche zulässig (Pause mind. 1 Minute)

Fehler:

- Weniger als 12 saubere Wiederholung
- Mit den Knien abstützen/Oberkörper ablegen
- Unvollständige Armstreckung/-beugung
- zu lange Pausen zwischen den Wiederholungen



Beugehang

Kammgriff – 45s

Anforderung:

- **freies Hängen** an der Reckstange – mind. **45s** muss das Kinn oberhalb der Stange gehalten werden
- Zwei Versuche zulässig (Pause mind. 1 Minute)

Fehler:

- Griffwechsel
- Kinn abstützen
- Herunterfallen < 45



CKCU – Test

23x Übergreifen – 15s

Ablauf:

- Schnellstmögliches, **wechselseitiges Übergreifen der Hände**, Fingerspitzen berühren den Boden **hinter der seitlichen Markierung** (Abstand **90cm**). Die Füße werden eng zusammen aufgestellt.

Anforderung:

- 23-maliges Übergreifen in der Liegestütz-Position innerhalb von 15 Sekunden.
- Zwei Versuche zulässig (Pause min. 1 Minute)

Fehler:

- Mit den **Knien abstützen**/Oberkörper ablegen
- innerhalb der 90cm-Markierung die Fingerspitzen aufsetzen



Medizinballweitwurf

4kg – 7,5m

Ablauf:

- Du stehst seitlich zu einer Abwurflinie (Füße parallel) und greifst einen **4kg Medizinball** mit **beiden Händen** (entgegengesetzte Seite der Abwurflinie).
Du gehst **leicht in die Hocke**, wirfst den Medizinball mit beiden Händen in einer **Rotationsbewegung** über die Linie (Füße bleiben stehen). Du drehst dich um 180° und führst die Übung nochmal durch.

Anforderung:

- Der 4kg Medizinball muss min. 7,5m weit geworfen werden
- Zwei Versuche (pro Seite) zulässig (Pause mind. 1 Minute)

Fehler:

- **Übertreten** der Abwurflinie
- Fehlende Beinbeugung
- **Einhändiger Wurf**



Wechselsprünge

42x – 30s

Ablauf:

- Du stehst seitlich zur Stange und überspringst die Stange jeweils **beidbeinig**. Gezählt **wird jeder einzelne Wechselsprung**.

Anforderung:

- **42-maliges** Überspringen der Stange (Höhe ca. 33cm) **innerhalb von 30 Sekunden**.
- Zwei Versuche zulässig (Pause mind. 1 Minute)

Fehler:

- Umstoßen/**Herunterfallen der Stange**
- Einbeiniges Abspringen



Handkraft

40kg – 3s

Anforderung:

- Eine Handkraft (jeweils links und rechts) von **40kg** muss für **3 Sekunden** erreicht/gehalten werden.
- Zwei Versuche zulässig (Pause mind. 1 Minute)

Fehler:

- **Beidhändiges Drücken**
- <3s die Kraft halten
- Unterstützung durch den Körper



Kasten-Bumerang-Test

1x Runde – 19s

Anforderung:

- Einmaliges Durchlaufen innerhalb von 19 Sekunden. Beginn nach Startsignal **mit einer Rolle vorwärts** über die Matte.
- Umlaufen des Medizinballs im rechten Winkel (**nach links**) zum Kastenteil 1, **Überspringen** des Kastenteils und **Durchkriechen** in Richtung Medizinball.
- In der Folge jeweils **rechtwinkliges Umlaufen des Medizinballes**, Überspringen und Durchkriechen der Kastenteile (2 + 3).
- Nach Kastenteil 3 rechtwinkliges Umlaufen des Medizinballes und Durchlaufen der Ziellinie/Matte.
- Zwei Versuche zulässig (Pause mind. 1 Minute)

Fehler:

- **Abweichung vom festgelegtem Laufweg**
- **mehr als 19s** für einen Durchgang



Personenrettung

3 Runden (à 22m) – 60s

Ablauf:

- Der Dummy incl. PA (Gesamtgewicht ca. **70kg**) wird aufgenommen (der Oberkörper des Dummy ist vom Boden abgehoben) und wird **rückwärts** Richtung Wendepunkt (**11m**) gezogen, dort eine 180° Drehung und zurück zum Startpunkt (= 1 Runde). Insgesamt müssen **drei Runden am Stück absolviert** werden.

Anforderung:

- Drei Runden (Gesamtstrecke ca. **66m**) müssen **innerhalb von 60 Sekunden geschafft** werden
- Zwei Versuche zulässig (Pause mind. 3 Minuten)

Fehler:

- Umstoßen der Pylone
- Abkürzen der Strecke
- Unvollständiges Anheben des Dummys

Trainieren Sie für diese Übung die Oberschenkel- und Schultermuskulatur



Drehleitersteigen

15m – sicheres/zügiges Besteigen

Ablauf:

- **Besteigen einer DLK 23/12**, im Freistand (Bewerber*in ist gesichert)
- Nur ein Versuch!



Laufen Mittelstrecke

400m – 85s

Anforderung:

- max. 85s (1 Minute + 25s) für die 400m Strecke (eine Stadion-Runde)
- Zwei Versuche zulässig (Pause mind. 5 Minuten)

Bis zum 3000m Lauf sind min. 10 Minuten Pause



Laufen Ausdauer

3000m – 15 Minuten

Anforderung:

- In **15 Minuten** muss **mindestens eine Strecke von 3000m** (7,5x 400m-Runde) erreicht werden (Ø 400m-Rundenzeit max. 2 Minuten)
- Nur ein Versuch!

Noch Fragen?

Sachgebiet 371.3 Feuerwehr- und Rettungsdienstschule

 0214 / 7505-130

 0214 / 7505-302

 feuerweherschule@stadt.leverkusen.de