

Sporttest: Brandmeisteranwärter*in

T¹ Kasten-Bumerang-Test

Material: Matte, Verkehrsleitkegel, 3 Kastenteile, Maßband

Ausgangspostion: In Schrittstellung stehend vor der Mattenkante

Durchführung:

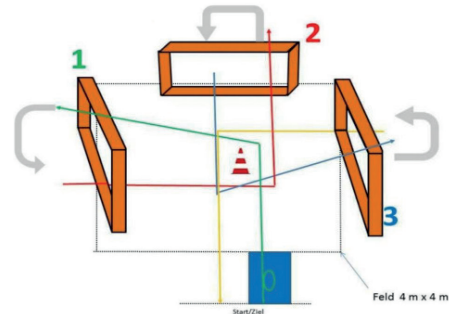
- Rolle vorwärts auf der Matte
- Rechts um das Hütchen zum 1. Kastenteil
- Kastenteil überspringen und durchkriechen Richtung Hütchen
- In der Folge wird das Hütchen links umlaufen zu Kastenteil 2 und 3 welche auch übersprungen und dann durchkrochen werden
- Nach Kastenteil 3 wird das Hütchen wieder links umlaufen rechts an der Matte vorbei ins Ziel

Fehlerquellen:

- Falscher Laufweg (Hinweis durch Sportbeauftragten und sofortige Korrektur)
- Kasten umgeworfen: Eigenständiges Aufstellen, dadurch Zeitverlust

Mindestanforderung

Zeitlimit 19 Sekunden. Bei Überschreitung der Zeit bekommt die teilnehmende Person ein Defizit.



T² Beugehang

Material: Klimmzugstangen (Reck), Kasten

Ausgangspostion: · Teilnehmende Person greift schulterbreit an die Stange

Durchführung:

- Erreichen der Ausgangsposition mit Hilfe eines Kastens (Kinnspitze oberhalb der Klimmzugstange)
- Beginn der Zeitmessung mit Erreichen der Beugehangposition

Fehlerquellen:

- Kinnspitze unterhalb der Klimmzugstange
- Abstützen/ablegen der Beine
- Das Kinn darf nicht abgelegt werden

Mindestanforderung

Zeitlimit 45 Sekunden. Bei Unterschreitung der Zeit bekommt die teilnehmende Person ein Defizit.



T³ Wechselsprünge

Material: Pylone, Stange / Bank, Seil (Gummi)

Ausgangspostion: · Seitlicher Stand neben der Stange (Höhe der Stange 26cm)

Durchführung: · Beidbeiniges, seitliches Überspringen der Stange

Fehlerquellen:

- Einbeiniger Absprung (Sprung wird nicht gezählt)
- Umstoßen von Pylone bzw. Stange (aufstellen und weitermachen), die Zeit wird nicht gestoppt

Mindestanforderung

48 Wiederholungen in 30 Sekunden. Bei weniger Wiederholungen bekommt die teilnehmende Person ein Defizit.



T⁴ CKCU-Test

Material: Klebeband, Maßband

Ausgangspostion:

- Liegestützhaltung vorlings mit gestreckten Armen
- Hände schulterbreit innerhalb der Markierungen (90 cm) auf den Boden aufgestützt
- Beine geschlossen, Körper angespannt

Durchführung:

- Schnellstmögliches, wechselseitiges Übergreifen der Hände in 15s (Fingerspitzen berühren den Boden hinter den seitlichen Markierungen, 90 cm auseinander)

Fehlerquellen:

- Berührung der Markierungslinien mit der übergreifenden Hand (Wiederholung zählt nicht)
- Fehlende Körperstreckung
- Breite Beinhaltung/Ablegen der Beine (Wiederholung bis zur Fehlerquelle zählen)

Mindestanforderung

23 Wiederholungen in 15 Sekunden. Bei weniger Wiederholungen bekommt die teilnehmende Person ein Defizit.



T⁵ Gleichgewichtstest

Material: Klebeband, Maßband, Schwebebalken, Medizinball, Gewicht

Ausgangspostion: · Einnehmen der Startposition vor dem flachen Kasten

Durchführung:

- Besteigen des Schwebebalkens über den Kasten
- Überlaufen des Balkens mit Übersteigen des Medizinballs
- Aufnehmen des Gewichts (5 Kg) - Gewicht mit einer Hand zum Balkenanfang transportieren - nach halber Drehung Rücktransport mit der anderen Hand - Ablegen des Sandsacks Überlaufen des Balkens und Abstieg über den Kasten

Fehlerquellen:

- Beidhändiger Transport des Gewichts, fehlender Handwechsel
- Umstoßen des Medizinballs
- Verlassen des Balkens
- Abspringen statt Absteigen

Mindestanforderung

Zeitlimit 55 Sekunden. Bei Überschreitung der Zeit bekommt die teilnehmende Person ein Defizit.



T⁶ Personenrettung

Material: Klebeband, Maßband

Ausgangspostion: · Dummy (75 Kg / 80 Kg) liegt mit dem Kopf in Zugrichtung vor der Startlinie

Durchführung:

- Annehmen der Startposition zwischen Startlinie und Dummy mit dem Rücken zur Laufstrecke
- Ergreifen des Dummies (an Schulterriemen oder Bandschlinge)
- Rückwärtiges Schleifen des Dummies (Oberkörper vom Boden heben)
- um die Wendemarkierung (Hütchen) bis zum Startpunkt zurück
- 3 Runden mit einer Gesamtlänge von 66 Metern [75 Kg], 61 Meter [80Kg]
- Zeit stoppt nach Überschreiten der Ziellinie durch die Füße des Dummies

Fehlerquellen:

- Umstoßen/Verschieben des Hütchen
- Unvollständige Zielüberquerung

Mindestanforderung

Zeitlimit 62 Sekunden. Bei Überschreitung der Zeit bekommt die teilnehmende Person ein Defizit.



T⁷ 3.000-Meter-Lauf (7,5 Runden)

Material: Stoppuhr, Akustisches Startsignal, Glocke

Ausgangspostion: · Hochstart

Durchführung: · Festlegung der Start- und Ziellinie

Fehlerquellen: · Fehlstart
· Abkürzen der Laufstrecke

Mindestanforderung

Zeitlimit 15 Minuten. Bei Überschreitung der Zeit bekommt die teilnehmende Person ein Defizit..

T⁸ 200-Meter-Freistilschwimmen (8 Bahnen)

Material: Stoppuhr

Ausgangspostion: · Startsprung vom Startblock oder aus dem Wasser vom Beckenrand

Mindestanforderung

Zeitlimit 6 Minuten. Überschreitung führt zum Ausscheiden aus dem Verfahren.

T⁹ 15 m Streckentauchen

Ausgangspostion: · Startsprung vom Startblock oder aus dem Wasser vom Beckenrand

Fehlerquellen: · Körper nicht durchgängig unter Wasser

Mindestanforderung

15m durchgängig tauchen. Nicht bestehen führt zum Ausscheiden aus dem Verfahren

!!! WICHTIG !!!

Bei mehr als zwei Defiziten und auch bei nichtbestehen der Teile 8 (Freistilschwimmen) oder 9 (Streckentauchen) Wird der Sporttest als „nicht bestanden“ gewertet. Die teilnehmende Person scheidet dann aus dem Verfahren aus.

