

# Sporttest: Brandmeisteranwärter\*in

## T<sup>1</sup> Kasten-Bumerang-Test

**Material:** Matte, Verkehrsleitkegel, 3 Kastenteile, Maßband

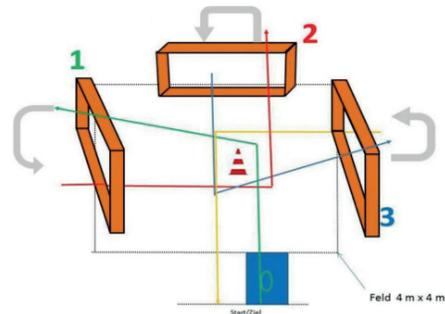
**Ausgangsposition:** In Schrittstellung stehend vor der Mattenkante

- 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 rechts umlaufen zu Kastenteil 2 und 3, welche auch übersprungen und dann durchkrochen werden
  - Nach Kastenteil 3 wird das Hütchen wieder rechts umlaufen, dann rechts an der Matte vorbei ins Ziel laufen

- Fehlerquellen:**
- Falscher Laufweg (Hinweis durch Sportbeauftragte\*in und sofortige Korrektur)
  - Kasten umgeworfen: Eigenständiges Aufstellen, dadurch Zeitverlust

### Mindestanforderung

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



## T<sup>2</sup> Beugehang

**Material:** Klimmzugstange (Reck), Kasten

**Ausgangsposition:** Teilnehmer\*in 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.



## T<sup>3</sup> Wechselsprünge

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

**Ausgangsposition:** Seitlicher Stand neben der Stange (Höhe der Stange 26 cm)

- 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."



## T<sup>4</sup> CKCU-Test

**Material:** Klebeband, Maßband

**Ausgangsposition:** · 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 15 Sekunden (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 (Wiederholungen bis zur Fehlerquelle Zählen)

### Mindestanforderung

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



## T<sup>5</sup> Gleichgewichtstest

**Material:** Klebeband, Maßband, Schwebebalken, Medizinball, Gewicht

**Ausgangsposition:** · Einnehmen der Startposition vor dem flachen Kasten

**Durchführung:** · Besteigen des Schwebebalkens über den Kasten  
· Überlaufen des Balkens mit Übersteigen des Medizinballs  
· Aufnehmen des Gewichtes (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 Gewichtes, 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.



## T<sup>6</sup> Personenrettung

**Material:** Klebeband, Maßband, Stoppuhr, Dummy

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

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

**Fehlerquellen:** · Umstoßen / Verschieben des Hütchens  
· Unvollständige Zielüberquerung

### Mindestanforderung

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



## T<sup>7</sup> 3.000-Meter-Lauf (7,5 Runden)

**Material:** Stoppuhr, Akustisches Startsignal, Glocke

**Ausgangsposition:** · 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.

## T<sup>8</sup> 200-Meter-Freistilschwimmen (8 Bahnen)

**Material:** Stoppuhr

**Ausgangsposition:** · Startsprung vom Startblock oder Start im Wasser, vom Beckenrand

### Mindestanforderung

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

## T<sup>9</sup> 15 m Streckentauchen

**Ausgangsposition:** · Startsprung vom Startblock oder aus dem Wasser vom Beckenrand

### Anforderung

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

**Fehlerquellen:** · Körper nicht durchgängig unter Wasser

### !!! 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.

