



Sporttest der Berufsfeuerwehr Leverkusen

**für die Kombinationsausbildung zur/zum
Notfallsanitäter*in & Brandmeister*in**



- 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 erklärt. Auch welche Anzahl an Wiederholungen, welche Zeitvorgaben erwartet werden. Fehler, die zum Nicht-Bestehen einer Übung führen, sind angegeben



Liegestützen

10x – saubere Ausführung

Ablauf:

- **10 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 10 saubere Wiederholung
- Mit den Knien abstützen/Oberkörper ablegen
- Unvollständige Armstreckung/-beugung
- zu lange Pausen zwischen den Wiederholungen



Schwebebalken

2x Hin/Zurück – 60s

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. 60s** (Gleichmäßiges/sicheres Balancieren).
- Zwei Versuche zulässig (Pause mind. 1 Minute).

Fehler:

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



Langhang

Ristgriff- 45s

Ablauf:

- freies Hängen an der Reckstange – mind. 45s mit langen Armen.
- Zwei Versuche zulässig (Pause mind. 1 Minute).

Fehler:

- Griffwechsel.
- Herunterfallen <45



CKCU – Test

20x 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:

- 20-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.



Laufen

3000m – 17 Minuten

Anforderung:

- In 17 Minuten muss mindestens eine Strecke von 3000m (7,5x 400m – Runde) erreicht werden.
- Nur ein Versuch!



Schwimmen

Nachweis des Deutschen Schwimmabzeichen in Bronze

Anforderung:

- Ist den Bewerbungsunterlagen beizufügen oder im Laufe des Bewerbungsprozesses nachzureichen!

Noch Fragen?

Sachgebiet 371.3 Feuerwehr- und Rettungsdienstschule

 0214 / 7505-130

 feuerweherschule@stadt.leverkusen.de