



Informationen der Feuerwehr Ratingen

Sporttestdurchführung

Auswahl von Brandmeisteranwärter*in

NOTRUF: 112

Allgemein

1. Testdurchführung nach Vorgaben des Testhandbuchs für physische Eignungsfeststellung der DSHS Köln
2. Durchführung von folgenden zwölf Aufgaben
3. Auswertung über Mindestanforderungen und Ranking

Aufgabe	Beanspruchungsform	Örtlichkeit
Balancieren	Koordination	Feuerwache
Liegestütze	Kraft	Feuerwache
Wechselsprünge	Kraft	Feuerwache
Beugehang	Kraft	Feuerwache
Seitlicher Medizinballwurf	Kraft	Feuerwache
CKCU-Test	Kraft	Feuerwache
Kasten-Bumerang-Test	Koordination	Feuerwache
Personenrettung	Berufsspezifische Anforderung	Feuerwache
Drehleitersteigen	Berufsspezifische Anforderung	Feuerwache
3000m-Lauf	Ausdauer	Sportplatz
15m-Streckentauchen	Schwimm- und Tauchfähigkeitsprüfung	Schwimmhalle
200m-Schwimmen	Schwimmfähigkeitsprüfung	Schwimmhalle

Balancieren

Testziel

Die Testaufgabe „Balancieren“ dient der Überprüfung der Balancefähigkeit und der dynamischen Rumpfstabilisation mit Zusatzlast.



Quelle: Deutsche Sporthochschule Köln

Aufgabenstellung

Die Testperson balanciert über einen 10 cm breiten und 5 m langen Balken unter Aufnahme und Ablegen einer 5 kg schweren Zusatzlast mit Übersteigen eines Medizinballs insgesamt 4mal innerhalb von maximal 50 Sekunden.

Testdurchführung

Die Testperson steht ohne Schuhwerk bzw. barfuß vor dem Kasten als Aufstiegshilfe. In einem kontrollierten Tempo besteigt die Testperson den Schwebebalken über den Kasten, balanciert über diesen, nimmt die am Ende des Balkens liegende Zusatzlast (z.B. Sandsack) mit einer Hand auf, übertritt die Wendemarkierung, macht eine halbe Drehung und transportiert die Zusatzlast in einer Hand zum Balkenanfang. Innerhalb dieser Wendemarkierung dreht die Testperson erneut um, verlagert die Zusatzlast in die andere Hand und transportiert diese zum Ausgangspunkt. Am Ende des Balkens wird die Zusatzlast in der Wendemarkierung abgelegt. Nach einer abschließenden halben Drehung balanciert die Testperson zurück und steigt über den Kasten kontrolliert ab. Während des Balancierens wird jeweils ein in der Mitte des Balkens platzierte Medizinball überstiegen (kein seitliches Vorbeiführen der Beine!).

Es gibt keinen Probedurchgang.

Testauswertung

Als erfolgreiche Testdurchführung gilt, wenn die Gesamtzeit für vier Durchgänge bei unter 50 Sekunden liegt und die gesamte Testausführung korrekt war. Die Endzeit wird auf 1/10 Sekunden genau notiert. Die Zeitmessung beginnt für die Testperson vor dem Kasten auf das Startsignal „Start“ und endet, wenn die Testperson den ersten Fuß vor den Kasten auf den Hallenboden beim Abstieg setzt.

Braucht eine Testperson länger als 50 Sekunden, verlässt den Balken oder führt die Testaufgabe unsauber aus, kann nach einer kurzen Pause und Korrekturhinweisen ein zweiter Wertungsdurchgang erfolgen.

Liegestütze

Testziel

Die Testaufgabe „Liegestütze“ dient der Überprüfung der lokalen dynamischen Kraftausdauer der Armstreck- und Brustmuskulatur sowie die Rumpfstabilität.



Quelle: Deutsche Sporthochschule Köln

Aufgabenstellung

1. Die Testperson nimmt eine Liegestützhaltung vorlings mit gestreckten Armen ein. Die Hände sind dabei auf Höhe der Schultergelenke auf dem Boden aufgestellt.
2. Die Körperhaltung ist gestreckt bei geschlossenen Beinen.
3. Es sind 12 Wiederholungen ohne Unterbrechung in einem kontrollierten Bewegungstempo von je 4 Sekunden zu leisten.

Testdurchführung

Auf Kommando werden bei gestreckter Körperhaltung die Arme gebeugt, bis der Ellbogenwinkel 90° beträgt (2 Sekunden lang), auf ein weiteres Kommando die Arme gestreckt, bis der Ellbogenwinkel 180° beträgt (Dauer 2 Sekunden). Eine Hohlkreuzhaltung ist zu vermeiden. Der Testleiter gibt das Bewegungstempo für die Armbeugung und streckung laut vor (jeweils 2 Sekunden lang) und zählt die gültigen Liegestütze.

Es werden zwei Liegestütze zur Probe mit Vorgabe des Bewegungstempos durchgeführt.

Testauswertung

Die Mindestanforderung der Testaufgabe sind 12 gültige Wiederholungen. Dafür gehen alle Liegestütze in die Wertung ein, die in einer gestreckten Körperhaltung nach Tempovorgabe korrekt in die zwei Endpositionen erfolgt sind.

Wenn keine 12 gültigen Wiederholungen geschafft werden, kann nach einer kurzen Pause ein zweiter Wertungsdurchgang erfolgen. Mit der dritten ungültigen Wiederholung während eines Wertungsdurchganges wird dieser Test abgebrochen.

Wechselsprünge

Testziel

Die Aufgabe dient der Überprüfung der Schnellkraftausdauer und der Reaktivkraftfähigkeit der unteren Extremitäten sowie der Ganzkörperkoordination unter Zeitdruck.

Aufgabenstellung

1. Die Testperson springt mit beiden Beinen gleichzeitig so schnell wie möglich seitlich über eine 33 cm hohe Stange 42-mal hin und her innerhalb von maximal 30 Sekunden.



Quelle: Deutsche Sporthochschule Köln

Testdurchführung

Die Testperson springt ohne Unterbrechung und möglichst ohne Zwischensprünge mit beiden Beinen gleichzeitig seitlich über die Stange hin und her. Der Durchgang endet nach 30 Sekunden. Während des Durchgangs werden die gültigen Sprünge laut mitgezählt.

Es sind zwei Probesprünge möglich.

Testauswertung

Die Testaufgabe gilt als bestanden, wenn die Wechselsprünge jeweils aus einem beidbeinigen Absprung seitlich erfolgen. Es zählt jeder einzelne Seitenwechsel über die Stange als eine Sprungwiederholung. Frontale oder einbeinige Sprünge fließen nicht in die Wertung ein. Der Test wird nach 30 Sekunden abgebrochen.

Werden keine 42 gültigen Wiederholungen im ersten Wertungsdurchgang erreicht, kann nach einer kurzen Pause und Korrekturhinweisen ein zweiter Wertungsdurchgang erfolgen.

Beugehang

Testziel

Die Testaufgabe „Beugehang“ dient der Überprüfung der lokalen statischen Kraftausdauer der Armbeuge- und Handmuskulatur.

Aufgabenstellung

1. Die Testperson hängt 45 Sekunden lang frei mit gebeugten Armen im Kammgriff an einer Stange, so dass das Kinn ohne Berührung über der Stange verbleibt.



Quelle: Deutsche Sporthochschule Köln

Testdurchführung

Der Testleiter signalisiert der Testperson, dass die Zeitmessung gestartet ist. Dann überwacht er mit einer Stoppuhr die Testdauer von 45 Sekunden.

Die letzten 10 Sekunden der Testdauer werden laut angesagt. Nach 45 Sekunden gültiger Halteposition wird der Test abgebrochen. Die Zeitmessung beginnt sobald die Testperson die Beugehangposition erreicht hat, in der sie 45 Sekunden bei ruhiger Körperhaltung verharrt.

Es gibt keinen Probedurchgang. Als Hilfsmittel kann Magnesia verwendet werden.

Testauswertung

Für die Testaufgabe gilt eine Mindestanforderung von 45 Sekunden. Die Zeitmessung beginnt direkt nachdem die Testperson die Ausgangsposition eingenommen hat. Wenn die Testperson das Kinn 45 Sekunden lang bei ruhiger Körperhaltung oberhalb der Klimmzugstange halten kann, gilt die Testaufgabe als bestanden. Kurzes Nachgreifen der Hände ist erlaubt. Sollte das Kinn unterhalb der Stange rutschen, auf der Stange abgelegt werden, die Hände in den Ristgriff umgreifen oder die Körperhaltung sehr unruhig werden (z.B. Strampeln der Beine), ist der Test abzubrechen.

Bei Nichtbestehen kann einer kurzen Pause zweiter Wertungsdurchgang erfolgen.

Seitlicher Medizinballwurf

Testziel

Die Testaufgabe „seitlicher Medizinballwurf“ überprüft die Schnellkraft und die Koordination der Bein-, Rumpf- und Armmuskelkette.

Aufgabenstellung

1. Die Testperson wirft in einem Wertungsdurchgang pro Seite einen 4 kg schweren Medizinball möglichst weit (mindestens 7,50 m) aus einer aufeinander abgestimmten Beinstreckung, Rumpfrotation und seitlich geführten Wurfbewegung nach vorn.



Quelle: Deutsche Sporthochschule Köln

Testdurchführung

Aus einer aufeinander abgestimmten Beinstreckung, Rumpfrotation und seitlich geführten Wurfbewegung wird der Medizinball soweit wie möglich nach vorn geworfen. Ein weiteres Schwungholen durch starke Oberkörperrotation oder starkes Vorbeugen im Oberkörper ist untersagt.

Die Testperson führt einen Probeversuch pro Seite aus.

Testauswertung

Die Mindestwurfweite beim seitlichen Medizinballwurf beträgt 7,50 m, die für jede Wurfseite erreicht werden muss. Die Testaufgabe gilt als bestanden, wenn diese Wurfweite mit korrekter Technik erfolgt ist. Abspringen ist erlaubt, jedoch ohne Übertreten der Abwurflinie. Würfe ohne Ganzkörperstreckung mit ausschließlicher oder ausschweifender zusätzlicher Ausholbewegung aus dem Oberkörper müssen aus verletzungsrechtlichen Gründen sofort untersagt werden und gehen nicht in die Wertung ein. Die Wurfweiten werden auf 10 cm genau notiert.

Bei fehlerhafter Ausführung oder falls die geforderte Mindestweite von 7,50 m nicht erreicht wird, kann nach Korrekturhinweisen ein zweiter Wertungsdurchgang erfolgen.

CKCU-Test

Testziel

Die Testaufgabe „Closed Kinetic Chain Upper Extremity (CKCU)-Test“ überprüft die Schnellkraftausdauer der Arm-, Schulter- und Brustmuskulatur, die dynamische Rumpfstabilität sowie die Armkoordination unter Zeitdruck.



Quelle: Deutsche Sporthochschule Köln

Aufgabenstellung

1. Die Testperson greift aus dem Stütz schnellstmöglich in 15 Sekunden mindestens 23-mal mit den Händen aus einer 90 cm breiten Markierungszone wechselseitig über.

Testdurchführung

Die Testperson nimmt eine Liegestützhaltung vorlings mit gestreckten Armen ein. Die Hände sind dabei auf Höhe der Schultergelenke innen an den Markierungen (90 cm) auf dem Boden platziert. Die Körperhaltung ist gestreckt bei geschlossenen Beinen.

Auf ein Startsignal greift die Testperson schnellstmöglich, wechselseitig mit den Fingerspitzen seitlich über die Markierungen, wobei die Stützhand neben der jeweiligen Markierung platziert ist. Die Körperhaltung verbleibt gestreckt mit geschlossenen Beinen. Eine Hohlkreuzhaltung oder das Anheben des Beckens ist zu vermeiden.

Die Testperson führt zwei seitliche Übergriffe zur Probe durch.

Testauswertung

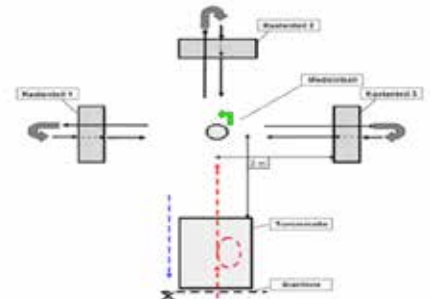
Die Mindestanforderung der Testaufgabe sind 23 gültige Wiederholungen innerhalb von 15 Sekunden. Dafür geht jeder einzelne seitliche Übergriff in die Wertung ein, der in einer gestreckten Körperhaltung mit geschlossenen Beinen und einem deutlichen Übergriff der Fingerspitzen mit korrekt positionierter Stützhand neben der Markierung erfolgt ist. Nach 23 gültigen Wiederholungen in der vorgegebenen Zeit von 15 Sekunden gilt die Testaufgabe als bestanden.

Werden keine 23 gültigen Wiederholungen innerhalb der vorgegebenen Zeit geschafft, kann nach einer kurzen Pause und Korrekturhinweisen ein zweiter Wertungsdurchgang erfolgen.

Kasten-Boomerang-Test

Testziel

Die Testaufgabe überprüft die Ganzkörperkoordination innerhalb einer komplexen Bewegungsaufgabe.



Quelle: Deutsche Sporthochschule Köln

Aufgabenstellung

1. Testperson durchläuft schnellstmöglich nach einem festgelegten Laufweg innerhalb von 19 Sekunden den Parcours aus drei Kastenteilen, die einerseits übersprungen und andererseits durchkrochen werden müssen.

Testdurchführung

Nach dem Startsignal beginnt die Testperson mit einer Rolle vorwärts über die Matte den Parcours. Sie läuft zum Kastenteil 1, indem sie den Medizinball rechts umläuft. Sie überspringt das Kastenteil 1 und durchkriecht es in Richtung des Medizinballs. In der Folge umläuft die Testperson jeweils rechts den Medizinball auf dem Weg zu den Kastenteilen 2 + 3, die sie ebenfalls überspringt und anschließend durchkriecht. Nach Kastenteil 3 umläuft die Testperson den Medizinball wieder rechts und überläuft die Matte bis hinter die Start-/ Ziellinie.

Es gibt keinen Probedurchgang.

Testauswertung

Die Mindestanforderung für den „Kasten-Boomerang-Test“ liegt bei 19 Sekunden. Die Zeitmessung beginnt auf das Startkommando „Start“ und endet, wenn die Testperson mit dem Oberkörper die Mattenkante als Start-/ Ziellinie überquert. Die Endzeit wird auf 1/10 s genau notiert.

Falls die Testperson mehr als 19 Sekunden einläuft oder einen falschen Laufweg wählt, kann nach einer kurzen Pause ein zweiter Wertungsdurchgang erfolgen.

Personenrettung

Testziel

Die Testaufgabe dient der Überprüfung einer berufsspezifischen Ganzkörperbelastung zur Kraftausdauer des Ober- und Unterkörpers, der Handkraft sowie der anaeroben Ausdauer.



Quelle: Deutsche Sporthochschule Köln

Aufgabenstellung

1. Die Testperson zieht rückwärtig einen 75 kg schweren Dummy innerhalb von maximal 60 Sekunden 3-mal um eine 11 m lange Strecke herum.

Testdurchführung

Nach dem Startsignal beginnt die Testperson den Dummy schnellstmöglich, aber dennoch kontrolliert, rückwärtig über den Boden zu ziehen. Eine Grifferneuerung am Schulterriemen des Dummies ist erlaubt. Die Pylonen signalisieren für die Testperson die jeweilige Wendemarkierung, um die sie den Dummy herumzieht.

Insgesamt wird der Dummy drei Runden um die Pylonen gezogen. Die Laufrichtung verbleibt immer rückwärts. Die Testperson darf vor dem Wertungsdurchgang den Dummy probenhalber anheben und ein kurzes Stück in die Startposition ziehen.

Es gibt keinen Probendurchgang.

Testauswertung

Die Testaufgabe „Personenrettung (Dummy ziehen)“ ist in 60 Sekunden zu absolvieren. Die Zeitmessung beginnt auf das Startkommando „Start“ und endet, wenn die Testperson mit dem Oberkörper die Ziellinie überquert hat. Die Endzeit wird auf 1/10 s genau notiert.

Falls die Testperson innerhalb der ersten oder zweiten Runde hinfällt, die Puppe ablegt oder eine Pylone berührt, kann nach einer kurzen Pause ein zweiter Wertungsdurchgang erfolgen. Nach einem vollständig absolvierten, jedoch nicht bestandenen ersten Wertungsdurchgang findet kein zweiter Wertungsdurchgang mehr statt.

Drehleitersteigen

Testziel

Die Testaufgabe „Drehleitersteigen“ dient der Überprüfung einer berufsspezifischen Fähigkeit der Höhentauglichkeit.



Quelle: Deutsche Sporthochschule Köln

Aufgabenstellung

1. Die Testperson besteigt eine Drehleiter DLK 23/12 schnellstmöglich und sicher in höchstens 60 Sekunden.

Testdurchführung

Nach dem Kommando „Start“ besteigt die Testperson die DLK schnellstmöglich und sicher. Sobald die Testperson mit der Brust über die letzte Leitersprosse reicht, muss sie dieses durch Rufen des Begriffs „Oben“ und dem Winken mit einer Hand zu erkennen geben. Nach einer kurzen Erholungsphase steigt die Testperson ab.

Es gibt keinen Probendurchgang.

Testauswertung

Die Mindestanforderung liegt beim „Drehleitersteigen“ bei maximal 60 Sekunden. Die Zeitmessung beginnt mit dem Startkommando „Start“ und endet, wenn die Testperson beim Erreichen der Leiterspitze mit der Brust über die letzte Leitersprosse reicht, mit einer Hand winkt und den Begriff „Oben“ ruft. Die Endzeit wird auf 1/10 Sekunde genau notiert.

Aufgrund der psychischen und physischen Belastungsintensität wird nur ein Wertungsdurchgang durchgeführt.

3000m-Lauf

Testziel

Die Testaufgabe „3000 m-Lauf“ dient der Überprüfung der Grundlagenausdauer.



Quelle: Deutsche Sporthochschule Köln

Aufgabenstellung

1. Die Testperson läuft schnellstmöglich eine Strecke von 3000 m in maximal 15 Minuten.

Testdurchführung

Die Testperson läuft schnellstmöglich die Strecke von 3000 m (=7,5 Stadionrunden).

Es gibt keinen Probedurchgang.

Testauswertung

Die Mindestanforderung des 3000 m Laufs liegt bei 15 Minuten. Die Zeitmessung beginnt auf das Startkommando „Start“ und endet, wenn die Testperson die Ziellinie mit dem Oberkörper nach 3000 m (=7,5 Stadionrunden) überquert. Während des Laufs im Stadion werden für jede Testperson die Runden auf dem Erfassungsbogen mitgezählt und die jeweiligen Zwischenzeiten angesagt. Bei Zieleinlauf wird die Endzeit auf 1 Sekunde genau notiert.

Bei Nichtbestehen findet kein zweiter Wertungsdurchgang mehr statt.

15 m-Streckentauchen

Testziel

Die Testaufgabe „15 m-Streckentauchen“ dient der Überprüfung der allgemeinen Schwimm- und Tauchfähigkeit. Die Testperson taucht deutlich unterhalb der Wasseroberfläche eine Strecke von 15 m.



Quelle: Deutsche Sporthochschule Köln

Aufgabenstellung / Testdurchführung

1. Die Testperson taucht ab und stößt sich unterhalb der Wasseroberfläche von der Beckenwand ab. Sie taucht deutlich unterhalb der Wasseroberfläche eine Strecke von 15 m. Am Ende der Tauchstrecke übertaucht sie einen Tauchring und kann danach auftauchen.

Es gibt keinen Probedurchgang.

Testauswertung

Die Mindestanforderung beim Tauchen liegt bei einer Tauchstrecke von 15 m.

Falls die Testperson vorher auftaucht oder mit einem Körperteil die Wasseroberfläche durchbricht, kann nach einer kurzen Pause ein zweiter Wertungsdurchgang erfolgen.

200 m-Schwimmen

Testziel

Die Testaufgabe „200 m-Schwimmen“ dient der Überprüfung der allgemeinen Schwimmfähigkeit. Die Testperson schwimmt schnellstmöglich eine Strecke von 200 m in höchstens 4 Minuten.



Quelle: Deutsche Sporthochschule Köln

Aufgabenstellung / Testdurchführung

1. Die Testperson schwimmt nach einem Kopfsprung vom Beckenrand schnellstmöglich eine Strecke von 200 m. Die Schwimmart kann frei gewählt und auch während der Durchführung gewechselt werden (Freistil).

Es gibt keinen Probedurchgang.

Testauswertung

Die Mindestanforderung des 200 m-Schwimmens liegt bei maximal 4 Minuten. Die Zeitmessung beginnt auf das Kommando „Start“ und endet, wenn die Testperson nach 200 geschwommenen Metern an den Beckenrand anschlägt. Bei Zielanschlag wird die Endzeit auf 1 Sekunde genau notiert.

Aufgrund der physischen Belastungsintensität wird nur ein Wertungsdurchgang durchgeführt.