



Information

Leistungsanforderung für den Sporttest



Die Zulassungsprüfung für feuerwehrtechnischen Dienst gilt als nicht bestanden, wenn ...

- im Gesamtschnitt die Note schlechter als 4,5 ist.
oder ...
- in einer Einzelprüfungen die Note 6 erreicht wird.
oder ...
- bei allen Disziplinen mehr als zweimal die Note 5 erreicht wird.

| Note | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|--|--------|-----------|-----------|-----------|-----------|--------|
| 1000 m Lauf (min) | 3:09 | 3:10-3:30 | 3:31-3:50 | 3:51-4:10 | 4:11-4:30 | >4:30 |
| Kasten-Bumerang-Test 3 Durchgänge (min) | < 1:25 | 1:25-1:31 | 1:32-1:38 | 1:39-1:45 | 1:46-1:52 | > 1.52 |
| 50m Schwimmen (s) | 34:0 | 34:1-38:0 | 38:1-42:0 | 42:1-46:0 | 46:1-50:0 | >50:0 |
| Streckentauchen (m) | 33 | 32-26 | 25-20 | 19-14 | 13-8 | 7-0 |
| Wechselsprünge (30 s) | 54 | 53-50 | 49-46 | 45-42 | 41-38 | 37-0 |
| Klimmzüge (Anzahl) | 15 | 14-11 | 10-7 | 6-3 | 2-1 | 0 |
| Drehleitersteigen (s) | 30 | 31-40 | 41-50 | 51-60 | 61-70 | >70 |

Die Berufsfeuerwehr Nürnberg versucht, auch Frauen für den Feuerwehrberuf zu gewinnen. Durch die Gegebenheiten des Einsatzdienstes ist es allerdings bedingt, dass Frauen die gleichen körperlichen Leistungen erbringen müssen, wie ihre männlichen Kollegen.

1

1000 m Lauf

2 1/2 Runden auf einer 400 m Laufbahn

So können Sie sich vorbereiten:
Dauerlauf, Tempoläufe, Steigerungsläufe



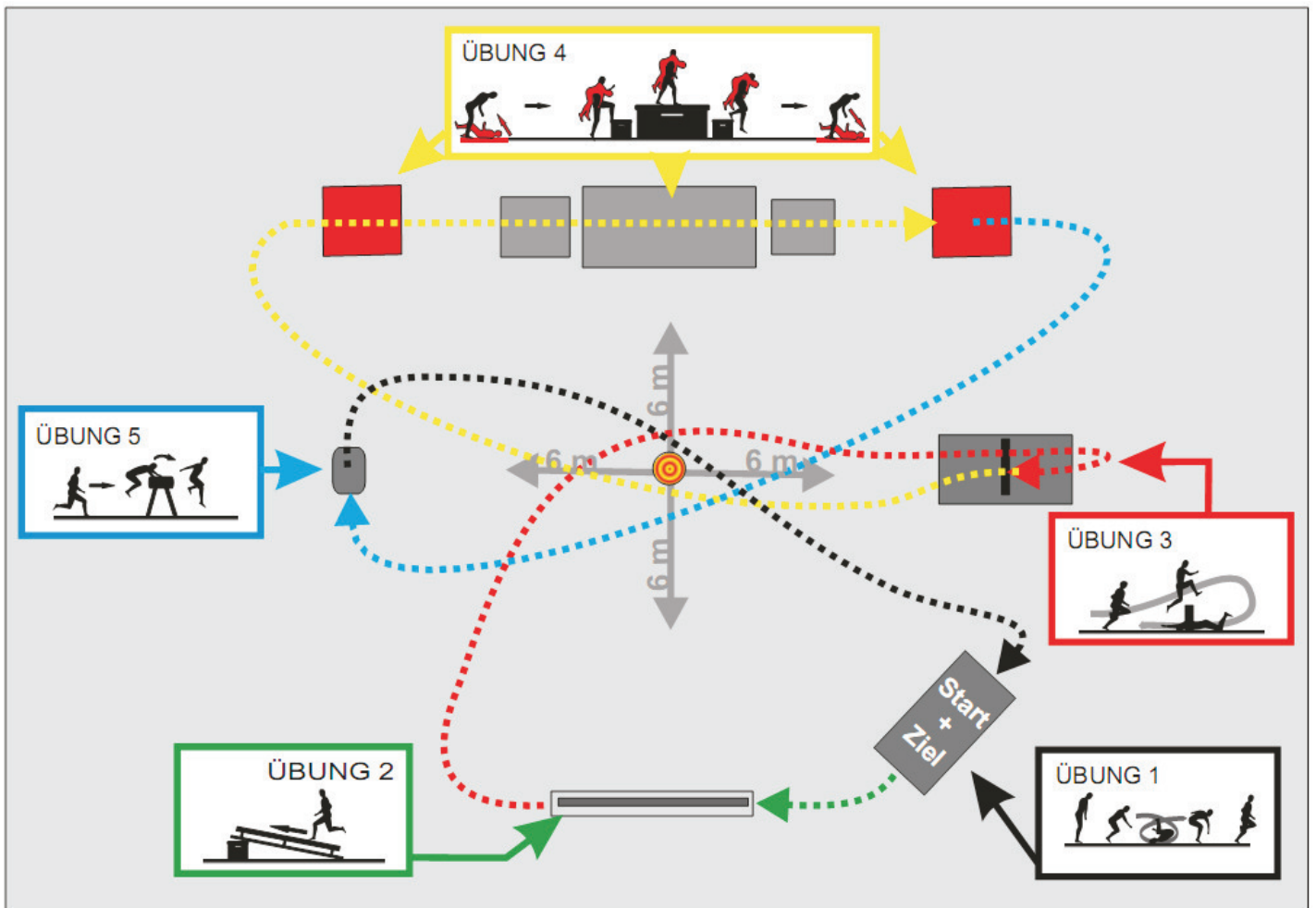
2

Kasten -Bumerang -Test

Drei Durchgänge

Runde 1: Start ist bei **Übung 1** mit einer Rolle vorwärts - direkt weiter zur **Übung 2** – über die Langbank balancieren – beim Abgang muss ein Fuss auf dem kleinen Kasten aufsetzen – um den Leitkegel zur **Übung 3** – über das Kastenteil springen – zurück durch das Kastenteil kriechen – um den Leitkegel zur **Übung 4** – Gewicht (30 kg Boxsack) aufnehmen – über die Kastentreppe tragen (Gewicht darf den Boden nicht berühren) – Gewicht ablegen – um den Leitkegel zur **Übung 5** – Sprung über den Bock (135 cm hoch) – um den Leitkegel zurück zur Matte
Runde 2 und 3 wie Runde 1
am Ende der 3. Runde die Matte mit der Hand abschlagen
Ende

So können Sie sich vorbereiten:
Sprungtraining, Sprinttraining, Balanceübungen



3

50 m Schwimmen

2 Bahnen Freistil im 25 m Becken

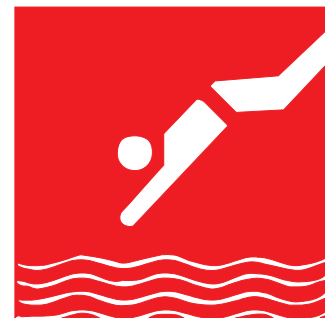
*So können Sie sich vorbereiten:
Üben von Startsprung und Wende, Schwimmtraining*

**4**

Streckentauchen

Sprung vom Startblock

*So können Sie sich vorbereiten:
Atemübungen, Tauchübungen (Unter Aufsicht!),
Verbessern der Schwimmtechnik*

**5**

Wechselsprünge

Beidbeiniges Überspringen der Langbank
in 30 Sek.

*So können Sie sich vorbereiten:
Sprungtraining, Seilspringen, Wechselsprünge*

**6**

Klimmzüge

Aus dem Langhang über
Stangenhöhe hinaufziehen (Kinn)

*So können Sie sich vorbereiten:
Handeltraining, Schrägklimmzüge, Klimmzüge*

**7**

Drehleitersteigen

Drehleiter 30 m aufsteigen

*So können Sie sich vorbereiten:
Treppensteigen, Klimmzüge, Höhengewöhnung*

