

Branddirektion München [Kontakte](#)Email bfm.direktion@ems.muenchen.de

Sie sind im Bereich:
Branddirektion München
* Stellenmarkt
** Sporttest

Weitere Wahlmöglichkeiten:[> eine Ebene zurück](#)

Sporttest

zur Einstellungsprüfung bei der Berufsfeuerwehr München

Der Feuerwehrberuf ist im Einsatz mit hohen körperlichen Belastungen verbunden. Die Berufsfeuerwehr München (und auch die anderen Berufsfeuerwehren in Bayern) testen ihre Bewerber daher auf körperliche Fitness.
Denn: von Ihrer Ausdauer und Ihrer Kraft hängt unter Umständen das Leben eines Menschen ab.
Die Beamtinnen und Beamten einer Berufsfeuerwehr müssen daher über ein gewisses Maß an Ausdauer und Kraft verfügen.

In den letzten Jahren hat sich gezeigt, dass viele unserer Bewerber den Sporttest unterschätzen. Bei jeder Einstellungsprüfung fällt ein hoher Prozentsatz der Kandidaten aufgrund mangelnder körperlicher Leistungen aus dem Rennen !

Dies können Sie vermeiden, indem Sie sich sportlich auf die Prüfung vorbereiten.

Die Übungen des Sporttests

Die Übungen:

Die jeweiligen [Leistungsanforderungen](#) können Sie weiter unten nachlesen.

- [1000 m-Lauf](#)
- [Kasten-Bumerang-Test](#)
- [50 m Schwimmen](#)
- [Streckentauchen](#)
- [Wechselsprünge](#)
- [Klimmzüge](#)
- Drehleitersteigen

1
Übung

1000 m-Lauf

2 ½ Runden auf einer 400 m-Laufbahn.



Mindestanforderung: 4:10 Minuten

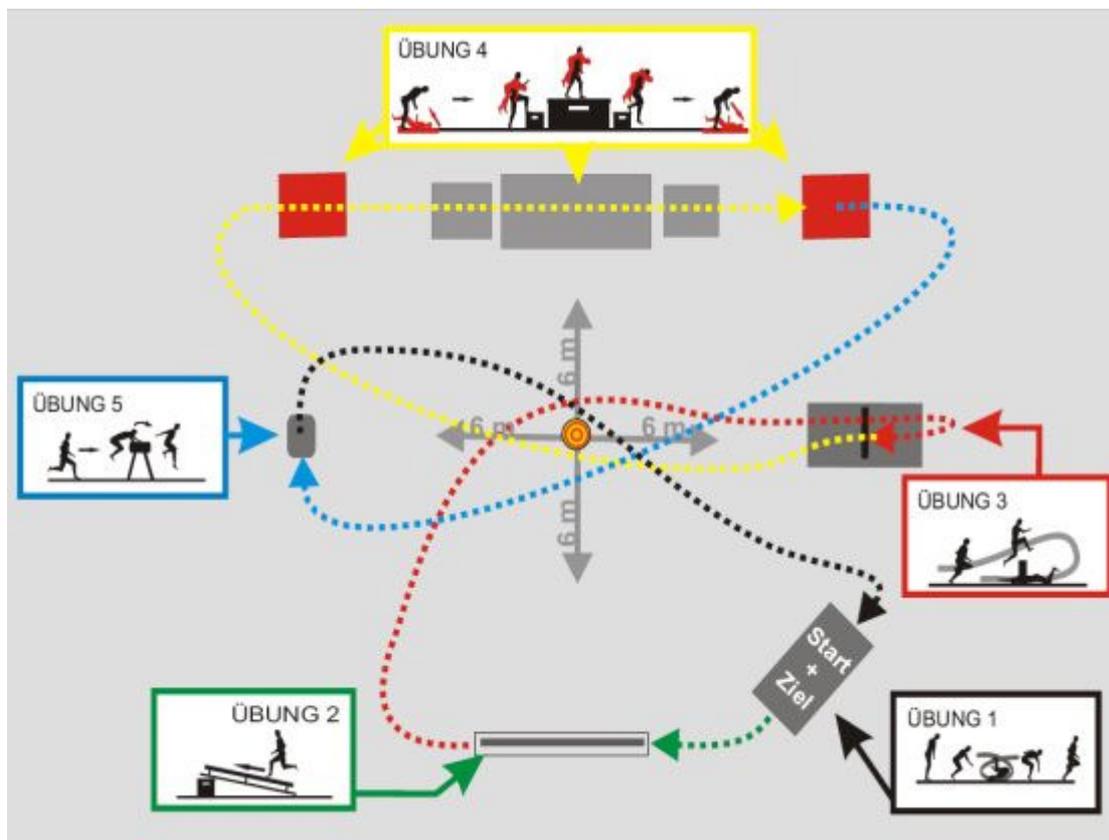
So können Sie sich vorbereiten:

Dauerlauf,
Tempoläufe,
Steigerungsläufe

[Zurück zur Übersicht](#)

Übung 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 über die Matte laufen – Ende

Der vorgegebene Hindernisparcours muss insgesamt 3mal vollständig durchlaufen werden.

So können Sie sich vorbereiten:

Sprungtraining,
Sprinttraining,
Treppen steigen mit
Gewicht,
Balanceübungen

[Zurück zur Übersicht](#)

3
Übung

50 m- Schwimmen

2 Bahnen Freistil im
25 m-Becken.



Mindestanforderung:

46:0 Sekunden

So können Sie sich vorbereiten:

Üben von Start-
sprung und Wende,
Schwimmtraining

[Zurück zur Übersicht](#)

4
Übung

Streckentauchen

Sprung vom
Startblock.

Der Körper muss während des Tauchens vollkommen unter Wasser sein.

Mindestanforderung:

14 Meter

So können Sie sich vorbereiten:

Atemübungen,
Tauchübungen
(unter Aufsicht!),
Technik des
Tauchzugs
verbessern

[Zurück zur Übersicht](#)

5

Übung

Wechselsprünge

Beidbeiniges
Überspringen der
Langbank in 30
Sekunden



Hin und zurück = 2 Wechselsprünge

Mindestanforderung:

42 Wechselsprünge
in 30 Sekunden

So können Sie sich
vorbereiten:

Sprungtraining,
Seilspringen,
Wechselsprünge

[Zurück zur Übersicht](#)

6

Übung

Klimmzüge

Aus dem Langhang
über Stangenhöhe
hinaufziehen (Kinn!).
Die Art des Griffes ist
nicht relevant.



Mindestanforderung:

3 Klimmzüge

So können Sie sich
vorbereiten:

Hanteltraining,
Schrägglimmzüge,
Klimmzüge

[Zurück zur Übersicht](#)

Änderungen beim Sporttest sind jederzeit möglich, bitte beachten Sie unsere Homepage

Leistungsanforderungen für den Sporttest

Die Zulassungsprüfung für

Die Berufsfeuerwehr München versucht, auch

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 2mal** die Note 5 erreicht wird.

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.

Sporttest						
Note	1	2	3	4	5	6
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
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
1000 m-Lauf (min)	3:09	3:10-3:30	3:31-3:50	3:51-4:10	4:11-4:30	>4:30
Streckentauchen (m)	33	32-26	25 -20	19 - 14	13 - 8	7-0
50m-Schwimmen (s)	34:0	34:1-38:0	38:1-42:0	42:1-46:0	46:1 - 50:0	>50:0
Drehleitersteigen (s)	30	31-40	41-50	51-60	61-70	>70

Oben angegebene Leistungswerte gelten für Frauen und Männer gleichermaßen !

[Zum Seitenanfang](#)

[Startseite "Branddirektion München"](#)