

# Information zur Einstellungsprüfung – Sportprüfung

<b>Sporttest</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
Note						
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

Die Sportprüfung besteht aus den aufgeführten Übungen. Die Aufzählung entspricht nicht der Prüfungsreihenfolge.

- 1.000 Meter Lauf
- 50 Meter Schwimmen
- Streckentauchen
- Wechselsprünge
- Klimmzüge
- Drehleitersteigen
- Kasten-Bumerang-Test

## 1.000 Meter Lauf

Bewerber (m/w/d) müssen eine Strecke von 1.000 Metern laufen.

Mindestanforderung: 4:10 Minuten

## Schwimmen - 50 Meter

Die 50 Meter beginnen wahlweise mit einem Sprung von Startblock oder Start aus dem Becken. Dann werden zwei Bahnen über jeweils 25 Meter im Freistil geschwommen. Technische Hilfsmittel wie Schwimmbrille oder Flossen sind nicht erlaubt.

Mindestanforderung: 46 Sekunden

Vorbereitung: Startsprung und Wende üben, regelmäßiges Schwimmtraining

## **Streckentauchen**

Gestartet wird im Wasser. Der Körper muss während des Tauchens vollkommen unter Wasser sein. Technische Hilfsmittel wie Schwimmbrille sind nicht erlaubt.

Mindestanforderung: 14 Meter

Vorbereitung: Atemübungen, Tauchübungen (unter Aufsicht), Verbesserung des Armzugs

## **Wechselsprünge**

Unter Wechselsprüngen versteht man das beidbeinige Überspringen einer Langbank. Hin und zurück zählen als zwei Wechselsprünge. Die Zeit beträgt 30 Sekunden.

Mindestanforderung: 42 Wechselsprünge in den 30 Sekunden

Vorbereitung: Sprungtraining, Seilspringen, Wechselsprünge

## **Klimmzüge**

Klimmzüge kennt wohl jeder. Man hängt an einer Stange und zieht sich hoch. Das Kinn sollte dabei am Ende über Stangenhöhe kommen - nur dann zählt der Klimmzug. Die Art des Griiffs an der Stange ist dabei nicht relevant.

Mindestanforderung: 3 Klimmzüge

Vorbereitung: Hanteltraining, Schrägklimmzüge, Klimmzüge

## **Drehleitersteigen**

Im Zusammenhang mit der Sportprüfung wird auch das Drehleitersteigen auf Zeit durchgeführt.

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer müssen eine 30 Meter hohe Drehleiter gesichert hochsteigen. Dabei müssen sie unter 70 Sekunden bleiben, um mindestens die Note 5 zu erlangen.

## Kasten-Bumerang-Test

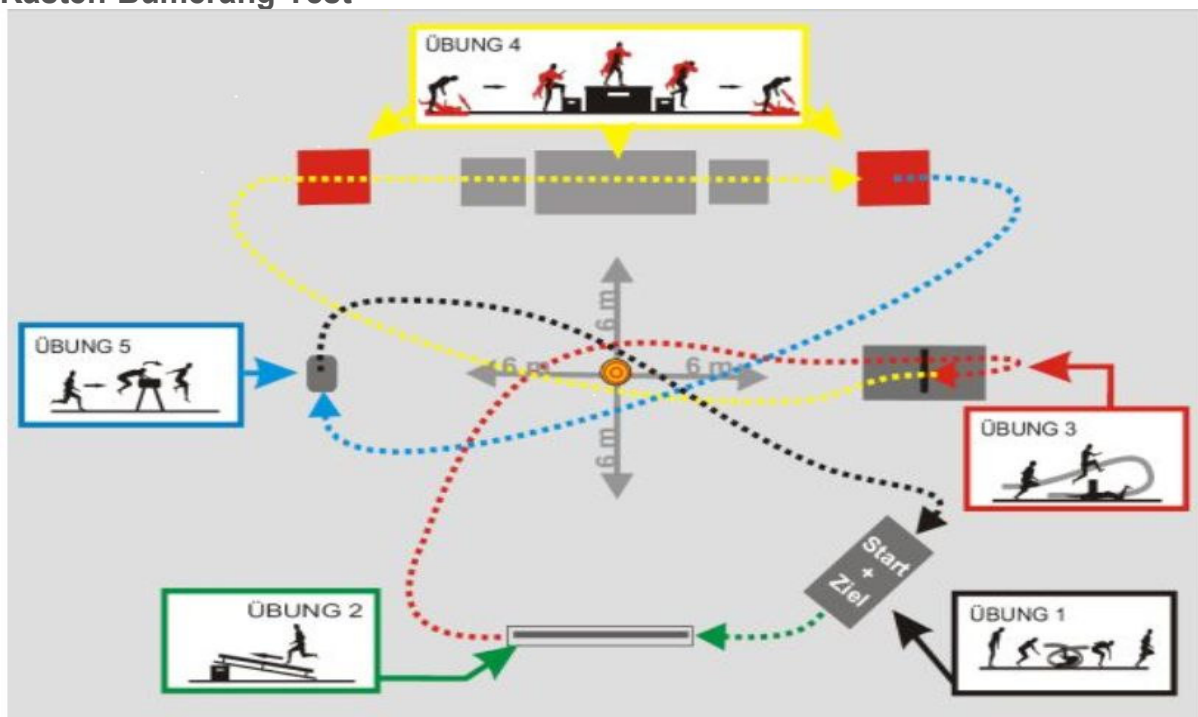
### Runde 1:

- Start ist bei Übung 1 mit einer Rolle vorwärts
- es geht 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: einen 30 Kilogramm schweren Übungskörper aufnehmen – über die Kastentreppe tragen (Gewicht darf den Boden nicht berühren) – Gewicht ablegen
- um den Leitkegel zur Übung 5: Sprung über einen 135 Zentimeter hohen Bock – um den Leitkegel herum zurück zur Matte
- **Runde 2 und 3** wie Runde 1
- am Ende der dritten Runde über die Matte laufen – Ende.

Mindestanforderung: 1:45 Minuten

Vorbereitung: Sprungtraining, Sprinttraining, Treppen steigen mit Gewicht, Balanceübungen

## Kasten-Bumerang-Test



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 über die Kastentreppe laufen – um den Leitkegel zur Übung 5 – Sprung über den Bock (135 Zentimeter hoch) – um den Leitkegel zurück zur Matte – Runde 2 und 3 wie Runde 1 am Ende der dritten Runde über die Matte laufen – Ende des Test

## **Merkblatt zur Feuerwehrdiensttauglichkeit (Sehvermögen)**

An die Brandmeisteranwärter (m/w/d) der Stadt Schweinfurt werden bei der Einstellung erhöhte gesundheitliche Anforderungen (Feuerwehrdiensttauglichkeit) gestellt.

Von besonderer Bedeutung ist u.a. ein ausreichendes Sehvermögen.

Die Anforderung an die zentrale Tagessehschärfe beträgt 1,0 / 0,8. Liegt die zentrale Tagessehschärfe ohne Brille unterhalb dieser Grenze, muss der Ausgleich mit einer korrigierenden Sehhilfe erreicht werden.

Die optimale Korrektur darf  $\pm 3$  Dioptrien nicht überschreiten.

Die unkorrigierte Sehschärfe darf 0,3 / 0,3 nicht unterschreiten.

Sollte eine refraktionsverbessernde Operation (Laser-OP) vorgenommen worden sein, so nehmen Sie bitte mit der Stadt Schweinfurt, Personal- und Organisationsamt Kontakt auf.

Im Übrigen werden ein gesundes Sehorgan, Farbunterscheidungsvermögen und räumliches Sehen vorausgesetzt. Hierzu wird zum Abschluss des Auswahlverfahrens eine entsprechende Untersuchung durch den betriebsärztlichen Dienst vorgenommen.

Für die Bewerbung ist die **Sehtestbescheinigung** von einem Augenarzt oder einem autorisierten Augenoptiker auszufüllen.

Personal- und  
Organisationsamt

Frau Link  
stephanie.link@schweinfurt.de  
Geschäftszeichen: 11-1

Zimmer-Nr.: 202  
Verwaltungsgebäude:  
Rathaus

Telefon: (09721) 51-2765  
Telefax: (09721) 51-889 2765

Datum: 02.05.2023

**Sehtestbescheinigung**  
zur Vorlage beim Personal- und Organisationsamt der Stadt Schweinfurt bei Bewerbung für den feuerwehrtechnischen Dienst der Qualifikationsebene 2 – Brandmeisteranwärter (m/w/d)

**Auswahlverfahren 2023**

Für

Frau/Herrn \_\_\_\_\_ geb.: \_\_\_\_\_

Tag der Untersuchung: \_\_\_\_\_

**1. zentrale Tagessehschärfe ohne Korrektur:**

Rechts: \_\_\_\_\_ %

Links: \_\_\_\_\_ %

**2. zentrale Tagessehschärfe mit Korrektur:**

Rechts: \_\_\_\_\_ dpt = \_\_\_\_\_ %

Links: \_\_\_\_\_ dpt = \_\_\_\_\_ %

**3. refraktionsverbessernde Operation (Laser-OP)**

Haben Sie sich einer refraktionsverbessernden Operation (Laser-OP) unterzogen?

Nein

Ja , Datum der Operation: \_\_\_\_\_

Ort, Datum

Unterschrift, Stempel des Augenarztes/-optikers

**Hinweis:** Alle Felder sind vollständig und wahrheitsgemäß auszufüllen.