

Eignen Sie sich für eine Ausbildung bei der Feuerwehr?

Eine große Hürde stellt bei den Einstellungstests bei der Berufsfeuerwehr Saarbrücken erfahrungsgemäß die physische Eignungsfeststellung - der Sporttest - dar.

Um Ihnen eine Orientierung zu bieten, in welchen Bereichen Sie Ihre sportlichen Fähigkeiten unter Beweis stellen müssen, haben wir Ihnen die Anforderungen aus der Prüfungsordnung der Landeshauptstadt Saarbrücken zusammengefasst:

Übung an der Drehleiter (Höhentauglichkeit)

Eine Drehleiter wird auf etwa 75 ° im Freiland aufgerichtet und voll ausgefahren. Sie besteigen die Drehleiter ohne Unsicherheiten bis zum Rettungskorb in maximal 70 Sekunden.



100 Meter Lauf (anaerobe Ausdauer)

Sie bewältigen einen 100 Meter Sprint in weniger als 15,5 Sekunden

3000 Meter Lauf (Grundlagenausdauer)

Auf einer 400-m-Laufbahn bewältigen Sie eine Strecke von 3000 Metern. Sie dürfen maximal eine Zeit von 15 Minuten benötigen.



Personenrettung (Berufsspezifische Ganzkörperbelastung; Kraftausdauer, Handkraft, anaerobe Ausdauer)

Innerhalb von 60 Sekunden ziehen Sie eine 75 Kilogramm schwere Übungspuppe über drei Runden à 22 Meter um eine Wendemarkierung. Der Oberkörper der Puppe darf hierbei nicht den Boden berühren.

200 Meter Schwimmen (Schwimmvermögen)

Sie schwimmen eine Strecke von 200 Metern in beliebiger Lage ohne Hilfsmittel innerhalb von maximal 6 Minuten

Streckentauchen (Tauchvermögen)

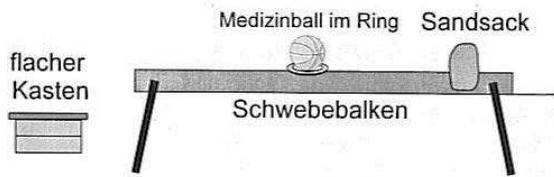
Sie tauchen, den gesamten Körper unter der Wasseroberfläche haltend, eine Strecke von 15 Metern. Dabei dürfen Sie sich weder abstoßen (z. B. vom Beckenrand) noch mit einem Sprung beginnen.



Beugehang (statische Ausdauer der Armbeuge- und Handmuskulatur)

Im schulterbreiten Griff hängen Sie mit dem Kinn über der Klimmzugstange und halten die Position mindestens 45 Sekunden lang.

Gleichgewichtstest DFFA
(dynamische Rumpfstabilität, dynamisches Gleichgewicht)



Über einen flachen Kasten steigen Sie auf den Schwebebalken und balancieren über den Balken, übersteigen einen mittig platzierten Medizinball. Am Ende des Balkens nehmen Sie ein fünf Kilogramm schweres Gewicht mit einer Hand auf und balancieren mit dem Gewicht zurück zum Ausgangspunkt. Sie nehmen das Gewicht in die andere Hand, balancieren über den Balken und legen das Gewicht an seinem Ursprungsort ab. Schließlich balancieren Sie wieder zum Start zurück. Die gesamte Übung muss innerhalb von 50 Sekunden absolviert werden.



Wechselsprünge
(Schnellkraftausdauer, Reaktivfähigkeit untere Extremitäten)

Beidbeiniges Überspringen einer 33 Zentimeter hohen Stange. Dabei schaffen Sie mindestens 42 Wiederholungen in 30 Sekunden.

Liegestütze (dynamische Ausdauer der Armstreck- und Rumpfmuskulatur)

Sie absolvieren zwölf Liegestütze jeweils auf Kommando.



CKCU-Test (Schnellkraftausdauer Arm-, Schulter- und Brustmuskulatur)



In Liegestützhaltung bewältigen Sie schnellstmögliches und wechselseitiges Übergreifen der Hände. Sie müssen 23 Wiederholungen in 15 Sekunden schaffen.

Kasten-Bumerang-Test (Ganzkörperkoordination bei komplexer Bewegungsaufgabe)

Sie durchlaufen einen Parcours aus einem Medizinball in der Mitte sowie einer Turnmatte und drei Kastenteilen wie folgt: Start mit einem Fuß an der Turnmatte auf Pfiff. Nach einer Rolle vorwärts über die Matte umlaufen Sie den Medizinball links überspringen ein Kastenteil und anschließend kriechen Sie durch. Der Medizinball wird erneut links umlaufen und die weiteren beiden Kastenteile auf die gleiche Weise erreicht, übersprungen und durchkrochen. Nach Verlassen des letzten Kastenteils umlaufen Sie den Medizinball noch einmal links erreichen die Start-/Ziellinie (Turnmatte).

