

## Auswahlverfahren mittlerer feuerwehrtechnischer Dienst – 2011 sportlicher Teil

- |    |                         |   |
|----|-------------------------|---|
| 1. | Kraft                   | Beugehang                                 |
| 2. | Koordination            | Wechselsprünge<br>DFFA Gleichgewichtstest |
| 3. | Ausdauer                | 3000 m Lauf<br>200 m Schwimmen            |
| 4. | Berufsspezifischer Test | Personenrettung<br>Drehleitersteigen      |



# 1. Kraft – Beugehang - Durchführung



## Ausgangsposition

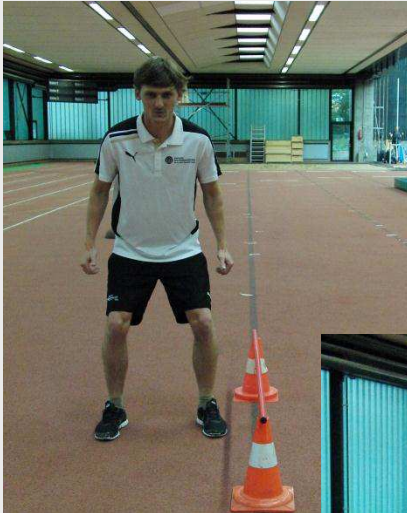
- Testperson greift schulterbreit an die Klimmzugstange (Kammgriff)
- Erreichen der Ausgangsposition mit Hilfe eines Kastens (Kinnspitze oberhalb die Klimmzugstange)

## Durchführung

- Beginn der Zeitmessung mit Erreichen der Beugehangposition

## Fehlerquellen

- Unruhige Körperhaltung
- Kinnspitze unterhalb der Klimmzugstange
- Ristgriff
- Griffhaltung weiter oder enger als die Schulterbreite



## 2. Koordination – Wechselsprünge

### Ausgangsposition

- Seitlicher Stand neben der Stange

### Durchführung

- Beidbeiniges, seitliches Überspringen der Stange

### Fehlerquellen

- Einbeiniger Absprung
- Umstoßen von Pylone bzw. Stange

## 2. Koordination – Gleichgewichtstest DFFA

### Ausgangsposition

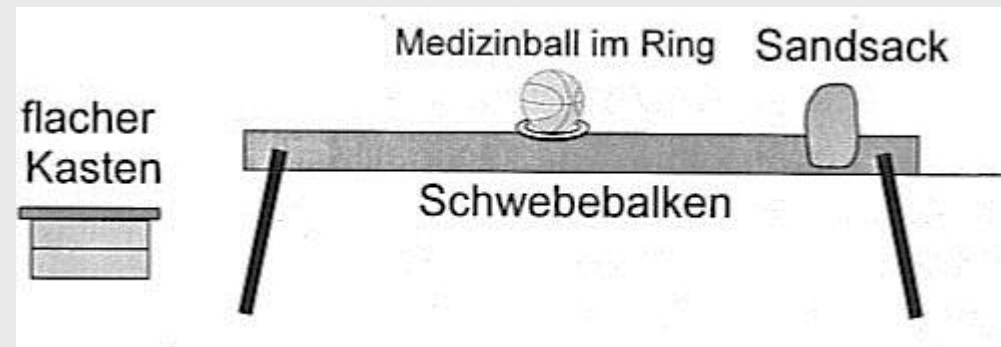
- Einnehmen der Startposition vor dem flachen Kasten

### Durchführung

- Besteigung des Schwebebalkens über den Kasten
- Überlaufen des Balkens mit Übersteigen des Medizinballs
- Aufnehmen des Sandsacks – Sandsack mit einer Hand zum Balkenanfang transportieren – nach halber Drehung Rücktransport mit der anderen Hand – Ablegen des Sandsacks
- Überlaufen des Balkens und Abstieg über den Kasten

### Fehlerquellen

- Beidhändiger Transport des Sandsacks, fehlender Handwechsel
- Umstoßen des Medizinballs
- Verlassen des Balkens, Abspringen statt Absteigen



## 4. Berufsspezifischer Test – Personenrettung

### Ausgangsposition

- Dummy liegt mit dem Kopf in Zugrichtung vor der Startlinie
- Einnehmen der Startposition zwischen Startlinie und Dummy mit dem Rücken zur Laufstrecke

### Durchführung

- Ergreifen des Dummys (an den Schulterriemen) nach dem Startsignal
- Rückwärtiges Schleifen des Dummys (Oberkörper vom Boden heben) um die Wendemarkierung (Hütchen) bis zum Startpunkt zurück
- Zeit stoppt nach der vollständigen Zielüberquerung und dem Ablegen des Dummys (Grifferneuerung erlaubt)
- 3 Runden

### Fehlerquellen

- Umstoßen des Hütchens
- Unvollständige Zielüberquerung
- Ausruhen abgestützt auf dem Dummy (1. Verwarnung)

