



Ausbildung zum Werkfeuerwehrmann (m/w/d)

Bestandteile des Sporttests

Kondition	Disziplin	Aufgabe
Ausdauer	3000-Meter-Lauf	Die Teilnehmer sollten die 3000 Meter schnellstmöglich zurücklegen. Richtwert: 16 Minuten
Schnellkraft	Wechselsprünge	Die Teilnehmer sollten in 30 Sekunden möglichst viele Wechselsprünge (beidbeiniges, seitliches Springen) über ein 30 cm hohes Hindernis schaffen. Richtwert: 42 Stück Versuche: 1 - Fällt die Stange herunter, zählt die Anzahl der absolvierten Sprünge bis zu diesem Zeitpunkt
Kraft	Sitzhocke	Die Teilnehmer sollten so lange wie möglich in der Sitzhocke ausharren. Mindestens aber 90 Sekunden Versuche: 1
	Liegestütze	Die Teilnehmer sollen in 45 Sekunden möglichst viele saubere, schulterbreite und gerade Liegestütze schaffen. Richtwert: 11 Stück Versuche: 1
Koordination	Seilspringen (1. Beidbeinig / 2. Laufsprung)	Die Teilnehmer sollen in 60 Sekunden möglichst oft über das Seil springen. Wichtig: Beide Techniken prüfen Versuche in jeder Technik: 2
	Wackelkissen Kniebeugen Beidbeinig	Die Teilnehmer stehen mit jeweils einem Bein auf einem Wackelkissen und sollen, ohne umzufallen, eine saubere Kniebeuge absolvieren. Versuche: 2
	Wackelkissen Kniebeuge Links/Rechts	Die Teilnehmer stehen mit einem Bein auf einem Wackelkissen und sollen, ohne umzufallen, eine saubere Kniebeuge absolvieren. Wichtig: Beide Beine werden getestet Versuche: 2
	Wackelkissen Sitzposition (Zeit)	Die Teilnehmer setzen sich auf das Wackelkissen und sollen die Arme und die Beine in die Luft strecken. Ziel ist es; das Gleichgewicht zu halten, ohne den Boden zu berühren. Versuche: 2