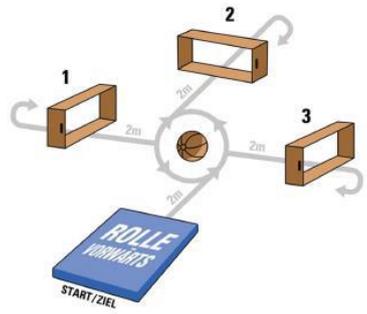
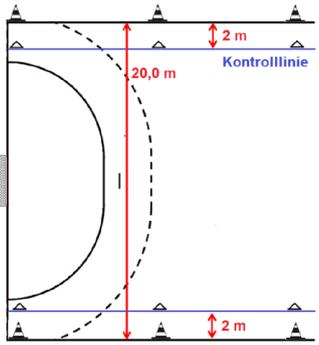


Einstellungsprüfung

Sportlicher Prüfungsteil nach AGBF Bayern
Übersicht der Testaufgaben

Testaufgabe	Mindestanforderungen		Hinweise
	ab 18 Jahre	unter 18 Jahre	
Drehleitersteigen	≤ 60 Sekunden	≤ 70 Sekunden	30 Meter, freistehend
<i>alternativ</i> Schiebleitersteigen mit Überstieg	≤ 30 Sekunden inkl. Einstieg und Lösung einer Lese- oder Rechenaufgabe		3-teilige Schiebleiter voll ausgefahren
Wechselsprünge	≥ 42 Wiederholungen		
	Höhe 33 cm	Höhe 15 cm	
Beugehang	45 Sekunden	30 Sekunden	schulterbreiter Griff, gebeugte Arme
Kasten-Bumerang-Test	≤ 19 Sekunden		

Testaufgabe	Mindestanforderungen		Hinweise
	ab 18 Jahre	unter 18 Jahre	
Personenrettung (Dummy ziehen)	≤ 60 Sekunden Dummy 75 kg	≤ 70 Sekunden Dummy 50 kg	3 Runden um 2 Pylonen mit einem Abstand von 11 m
3.000 Meter-Lauf	≤ 15 Minuten	≤ 16 Minuten	Laufbahn oder ebenerdige Laufstrecke
<i>alternativ</i> Pendellauf	<i>Stufe 7 Bahn 1</i>	<i>Stufe 6 Bahn 8</i>	
200 Meter Kombi-Schwimmen	≤ 5:30 Minuten	≤ 6:20 Minuten	15 Meter Tauchen, restliche Strecke Schwimmen, Schwimmstil frei wählbar
<i>alternativ</i> 200 Meter Schwimmen und 15 Meter Tauchen	≤ 5:00 Minuten	≤ 5:50 Minuten	<i>Schwimmstil frei wählbar mit Kopfsprung zum Start</i> <i>anschließend</i> <i>15 Meter Tauchen ohne Startsprung, kein Körperteil darf die Wasseroberfläche durchbrechen</i>

Stand: 20.02.2025

Die sportliche Einstellungsprüfung

Der Feuerwehrberuf ist im Einsatz mit hohen körperlichen Belastungen verbunden. Die Berufsfeuerwehren testen ihre Bewerber daher auf körperliche Fitness. Die Beamtinnen und Beamten einer Berufsfeuerwehr müssen daher über ein gewisses Maß an Ausdauer und Kraft verfügen. Die Erfahrungen zeigen, dass viele unserer Bewerber den Sporttest unterschätzen. Bei jeder Einstellungsprüfung fällt ein hoher Anteil der Kandidaten aufgrund mangelnder körperlicher Leistungen aus dem Teilnehmerfeld. Dies können Sie vermeiden, indem Sie sich sportlich auf die Prüfung vorbereiten.

Martin Meißner

Abteilung Einsatzdienst und Katastrophenschutz
Sachgebiet Aus- und Fortbildung