

Festlegungen zum sportlichen Leistungsnachweis für den Brandmeisterlehrgang

Nach § 28 „Feststellung des Prüfungsergebnisses“ der Verordnung des Sächsischen Staatsministeriums des Innern über die Ausbildung und Prüfung für den feuerwehrtechnischen Dienst vom 23. Juni 2011 (SächsGVBl. S. 203) ist die Prüfung bestanden, wenn auch der sportliche Leistungsnachweis erbracht wurde.

Der Leistungsnachweis beinhaltet die Leistungsteile Sport und Schwimmen.

Teil 1: Sport

(siehe Anlage)

Teil 2: Schwimmen

Im Teil Schwimmen werden folgende Leistungen abgeprüft:

- 1 **200 m Schwimmen** in höchstens **10 Minuten**, davon **100 m Bauchlage** und **100 m Schwimmen in Rückenlage** mit **Grätschschwung** ohne **Armtätigkeit**

100 m Schwimmen in Kleidung in höchstens **4 Minuten**, anschließend im Wasser entkleiden
- 3 **3 Sprünge** aus **1m** Höhe (Paketsprung, Abrenner, Kopfsprung, etc.)
- 4 **25 m Streckentauchen**
- 5 **Zweimal Tieftauchen** von der Wasseroberfläche, **einmal kopfwärts** und **einmal fußwärts** innerhalb **3 Minuten** mit dreimaligem Heraufholen eines **5 kg-Tauchrings** oder eines gleichartigen Gegenstandes (Wassertiefe **ca. 3m**)
- 6 **50 m Transportschwimmen: Schieben**
- 7 **Befreiungsgriffe:** Lösen der Halsumklammerung und Halswürge von **hinten**
- 8 **50 m Schleppen, je 1/2 Strecke** mit Kopf- oder Achsel- und einem Fesselschleppgriff (Schleppgriff nach Flaig oder Seemannsgriff)
- 9 Nachweis der Kenntnisse von **Atmung und Blutkreislauf** sowie Durchführung der **Wiederbelebung**

10 **Kombinierte Übung**, die **ohne Pause** in der angegebenen Reihenfolge zu erfüllen ist:

- 20 m Anschwimmen in der Bauchlage
- Abtauchen auf 3 - 5 m Tiefe, Heraufholen eines 5 kg-Tauchrings oder eines gleichartigen Gegenstandes, diesen anschließend fallen lassen
- Lösen aus einer Umklammerung durch einen Befreiungsgriff
- 20 m Schleppen
- Anlandbringen des Geretteten

Der Nachweis folgender **Kenntnisse**:

- Gefahren am und im Wasser
- Hilfe bei Bade-, Boots- und Eisunfällen (Selbst- und Fremdreitung)
- Rechte und Pflichten bei Hilfeleistungen
- Rettungsgeräte
- Aufgaben und Tätigkeiten des Wasserrettungsdienstes

sowie die erfolgreiche Teilnahme an einem **Erste-Hilfe-Lehrgang** sind durch den Lehrplan des Brandmeisterlehrganges, insbesondere die Sanitätsausbildung, abgedeckt.

René Kraus
Schulleiter

Anlage

Punktetabelle

Prozent	Punkte	Grundlagenausdauer								Anaerobe Ausdauer			
		1. 3000 m Ausdauerlauf (x2) (min:sek.)				2. 200 m Kombischwimmen(s. RS in Silber) (x2) (min:sek.)				3. 400 m Lauf (Min:sek.)			
AK -->		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
100	15	11:00	12:00	13:00	14:00	3:30	3:45	4:00	4:15	01:07	01:10	01:12	01:14
96	14	11:18	12:18	13:18	14:18	4:00	4:15	4:30	4:45	01:10	01:12	01:14	01:16
92	13	11:36	12:36	13:36	14:36	4:30	4:45	5:00	5:15	01:12	01:14	01:16	01:18
91	12	11:54	12:54	13:54	14:54	5:00	5:15	5:30	5:45	01:14	01:16	01:18	01:20
85	11	12:12	13:12	14:12	15:12	5:30	5:45	6:00	6:15	01:16	01:18	01:20	01:22
81	10	12:30	13:30	14:30	15:30	6:00	6:15	6:30	6:45	01:18	01:20	01:22	01:24
80	9	12:48	13:48	14:48	15:48	6:30	6:45	7:00	07:15	01:20	01:22	01:24	01:26
74	8	13:06	14:06	15:06	16:06	7:00	7:15	7:30	07:45	01:22	01:24	01:26	01:28
67	7	13:24	14:24	15:24	16:24	7:30	7:45	08:00	08:15	01:24	01:25	01:27	01:29
66	6	13:42	14:42	15:42	16:42	8:00	8:15	08:30	08:45	01:25	01:26	01:28	01:30
58	5	14:00	15:00	16:00	17:00	8:30	08:45	09:00	09:15	01:26	01:27	01:29	01:31
50	4	14:08	15:08	16:08	17:08	9:00	09:15	09:30	10:00	01:27	01:28	01:30	01:32
49	3	14:16	15:16	16:16	17:16	9:30	09:45	10:00	-	01:28	01:30	01:32	01:34
39	2	14:24	15:24	16:24	17:24	9:45	10:00	-	-	01:29	01:32	01:34	01:36
30	1	14:30	15:30	16:30	17:30	10:00	-	-	-	01:30	01:33	01:35	01:38

Prozent	Punkte	Kraft											
		4. Klimmzüge (Wdh.)				5. Beugehang (Alternativ zu Klimmzug) (sek.)				6. Bankdrücken 40 kg bzw. 50 % KG (Wdh.) mit Stützpausen < 3.sek.			
AK-->		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
100	15	18	16	14	12	85	80	75	70	60	55	50	45
96	14	17	15	13	11	81	76	71	66	58	53	48	43
92	13	16	14	12	10	77	72	67	62	55	51	46	41
91	12	15	13	12	9	73	68	63	58	54	50	45	40
85	11	14	12	11	8	69	64	59	54	51	47	43	38
81	10	13	11	10	7	65	60	55	50	49	45	41	36
80	9	12	10	9	6	61	56	51	46	48	44	40	35
74	8	11	9	8	6	57	52	47	42	44	41	37	33
67	7	10	8	7	5	53	48	43	38	40	37	34	30
66	6	8	7	6	5	49	44	39	34	39	36	33	29
58	5	8	6	5	4	45	40	35	30	35	32	29	26
50	4	7	6	5	4	41	36	31	26	30	28	25	23
49	3	6	5	4	3	37	32	27	22	29	27	24	22
39	2	5	4	3	2	33	28	23	18	23	21	20	18
30	1	4	3	2	1	29	24	19	14	18	17	15	14

Prozent	Punkte	Kraft/ Köperspannung				Kraft/Koordination				Körperspannung Stammuskulatur			
		7. Liegestütz (Wdh.) mit Stützpausen < 2 sek.				8. Personenrettung 70 kg Dummy über 6x11 m rückwärts schleifen (sek.)				9. Sit-Ups - Stufenbettlage (Wdh.)			
AK-->		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
100	15	60	57	53	50	00:42	00:48	00:54	01:00	32	30	28	26
96	14	58	55	51	48	00:45	00:51	00:57	01:03	31	29	27	25
92	13	56	53	49	46	00:48	00:54	01:00	01:06	29	28	26	24
91	12	55	52	48	46	00:51	00:57	01:03	01:09	28	27	25	23
85	11	51	48	45	43	00:54	01:00	01:06	01:12	27	26	24	22
81	10	49	46	43	41	00:57	01:03	01:09	01:15	26	24	23	21
80	9	48	45	42	40	01:00	01:06	01:12	01:18	25	23	22	20
74	8	44	42	39	37	01:03	01:09	01:15	01:21	24	22	21	19
67	7	41	39	36	34	01:06	01:12	01:18	01:24	21	20	19	17
66	6	40	38	35	33	01:09	01:15	01:21	01:27	20	19	18	16
58	5	35	33	31	29	01:12	01:18	01:24	01:30	19	17	16	15
50	4	30	29	27	25	01:15	01:21	01:27	01:33	16	15	14	13
49	3	29	28	26	25	01:18	01:24	01:30	01:36	15	14	13	12
39	2	23	22	21	20	01:21	01:27	01:33	01:39	13	12	11	10
30	1	18	17	16	15	01:24	01:30	01:36	01:42	11	9	9	8

Prozent	Punkte	Sprungkraft/ Schnellkraftausdauer			
		10. Wechselsprünge (33 cm Stange) 45 s (Wdh.)			
AK-->		1	2	3	4
100	15	85	80	75	70
96	14	84	79	74	68
92	13	81	76	71	65
91	12	78	73	68	62
85	11	75	70	65	59
81	10	72	67	62	56
80	9	69	64	59	53
74	8	66	61	56	50
67	7	63	58	53	47
66	6	60	55	50	44
58	5	57	52	47	41
50	4	54	49	44	39
49	3	51	46	41	36
39	2	48	43	38	33
30	1	45	40	35	30

Altersklassen: AK1: bis 29 ; AK2: 30 - 36 ; AK3: 37 - 43; AK4: ab 44
(entscheidend ist das Alter am letzten regulären Lehrgangstag)

Ausführung Situps: Becken auf Situp - Bank fixiert, Finger berühren die Ohren, der Oberkörper liegt auf der Bank und wird angehoben bis die Ellenbogen die Oberschenkel berühren. Abbruch bei Pausen > 2sek.

Wichtung der Punkte: 1. und 2. gehen doppelt in die Wertung, alle anderen einfach. Von 4. und 5. wird die schlechtere Punktzahl nicht gewertet. Das Arithmetische Mittel bildet die Gesamtpunktzahl

Wertung: Die Sportnorm gilt als bestanden, wenn eine Gesamtpunktzahl von mindestens **5,0** erreicht dabei in jeder Wertungsdisziplin mindestens **1 Punkt** erbracht wurde. Darüber hinaus ist die bestandene Schwimmprüfung (Norm für RS in Silber) ebenfalls Grundvoraussetzung für die Erlangung der Sportnorm.