




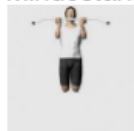
Physischer Eignungstest der Berufsfeuerwehr Düsseldorf


Übung 1	Balken - Gleichgewichtstest
2 Versuche	
Maximalzeit	50 Sekunden
	
	Bestanden <input style="width: 50px;" type="text"/>
	Nicht bestanden <input style="width: 50px;" type="text"/>


Übung 6	Wechselsprünge
2 Versuche	
Mindestanforderung	42 Wdhl. in 30 Sek.
	
	Bestanden <input style="width: 50px;" type="text"/>
	Nicht bestanden <input style="width: 50px;" type="text"/>


Übung 2	Liegestütze
1 Versuch	
Mindestanforderung	12 Wiederholungen
	
	Bestanden <input style="width: 50px;" type="text"/>
	Nicht bestanden <input style="width: 50px;" type="text"/>

Übung 7	Handkraft
1 Versuch pro Hand	
Mindestanforderung	45 Kg für 3 Sek.
	
	Bestanden <input style="width: 50px;" type="text"/>
	Nicht bestanden <input style="width: 50px;" type="text"/>


Übung 3	Beugehang
1 Versuch	
Mindestanforderung	45 Sekunden
	
	Bestanden <input style="width: 50px;" type="text"/>
	Nicht bestanden <input style="width: 50px;" type="text"/>


Übung 8	Kasten-Bumerang-Test
2 Versuche	
Maximalzeit	19 Sekunden
	
	Bestanden <input style="width: 50px;" type="text"/>
	Nicht bestanden <input style="width: 50px;" type="text"/>

Übung 4	CKCU Test
2 Versuche	
Mindestanforderung	23 Wdhl. in 15 Sek
	
	Bestanden <input style="width: 50px;" type="text"/>
	Nicht bestanden <input style="width: 50px;" type="text"/>


Übung 9	400 m Lauf / Sprint
1 Versuch	
Maximalzeit	85 Sekunden
	
	Bestanden <input style="width: 50px;" type="text"/>
	Nicht bestanden <input style="width: 50px;" type="text"/>


Übung 5	Seitlicher Medizinballwurf (4 Kg)
2 Versuche pro Seite	
Mindestanforderung	7,50 m
	
	Bestanden <input style="width: 50px;" type="text"/>
	Nicht bestanden <input style="width: 50px;" type="text"/>

Übung 10	3.000 m Lauf / Ausdauer
1 Versuch	
Maximalzeit	15 Minuten
	
	Bestanden <input style="width: 50px;" type="text"/>
	Nicht bestanden <input style="width: 50px;" type="text"/>

Übung 11	200 m Schwimmen
1 Versuch	
Maximalzeit	6 Minuten
	
	Bestanden <input style="width: 50px;" type="text"/>
	Nicht bestanden <input style="width: 50px;" type="text"/>

Übung 12	15 m Streckentauchen
2 Versuche	
Mindestanforderung, erfolgreicher Test	
	Bestanden <input style="width: 50px;" type="text"/>
	Nicht bestanden <input style="width: 50px;" type="text"/>

Übung 13	Drehleitersteigen
1 Versuch	
Mindestanforderung	erfolgreicher Test
	
	Bestanden <input style="width: 50px;" type="text"/>
	Nicht bestanden <input style="width: 50px;" type="text"/>

Übung 14	Personenrettung
1 Versuch	
Maximalzeit	60 Sekunden
	
	Bestanden <input style="width: 50px;" type="text"/>
	Nicht bestanden <input style="width: 50px;" type="text"/>

Übung 1 Gleichgewichtstest auf einem 6 m langen Schwebebalken

- Besteigen des Schwebebalkens von einem Kasten aus
- Überlaufen des Balkens mit Übersteigen eines mittig abgelegten Medizinballes
- Aufnehmen eines am Ende des Balkens abgelegten Sandsackes mit einer Hand, und zurücktransportieren zum Balkenanfang, nach halber Drehung Rücktransport mit der anderen Hand – Ablegen des Sandsackes
- Überlaufen des Balkens und Abstieg über den Kasten

Übung 2 Liegestütze

- Auf Kommando bei vollständig gestreckter Haltung den Körper absenken bis der Ellenbogenwinkel 90° beträgt (Dauer 2 sek.)
- Auf Kommando die Arme bis zur Ausgangsposition zurückstrecken (Dauer 2 Sek.)

Übung 3 Beugehang

- Testperson greift schulterbreit die Klimmzugstange
- Erreichen der Ausgangsposition (Kinnspitze oberhalb der Klimmzugstange), Beginn der Zeitmessung im Beugehang

Übung 4 CKCU Test

- Liegestützhaltung mit vorlings gestreckten Armen
- Hände schulterbreit innerhalb einer Markierung (90 cm) auf den Boden gestützt
- Beine geschlossen, Körper gestreckt
- Schnellstmögliches, wechselseitiges Übergreifen der Hände in 15 sek. (Fingerspitzen berühren den Boden hinter den Markierungen)

Übung 5 Seitlicher Medizinballwurf

- Medizinball (4 Kg) mit beiden Händen greifen
- Rotation des Oberkörpers in die entgegengesetzte Wurfrichtung – Arme bleiben gestreckt, Beine werden angebeugt
- Aus der Ausholbewegung mit gebeugten Beinen den Medizinball so weit wie möglich werfen

Übung 6 Wechselsprünge

- Seitlicher Stand neben einer auf Pylonen aufgelegten Stange
- Beidbeiniges seitliches Überspringen der Stange, gezählt wird jeder Wechselsprung innerhalb von 30 Sek.

Übung 7 wird nicht abgeprüft!

Übung 8 Kasten-Bumerang-Test

- Einnehmen der Startposition vor einer Turnmatte, Beginn nach Startsignal mit einer Rolle vorwärts über die Matte
- 3 maliges Umlaufen eines mittig in einem gekennzeichneten Parcours abgelegten Medizinballes und dabei Überspringen und Durchkriechen nacheinander von insgesamt 3 Langkästen

Übung 9 400 m Lauf / Sprint

- 400 m Lauf auf einer Rundbahn in max. 85 Sekunden

Übung 10 3.000 m Lauf / Ausdauer

- 3.000 m Lauf auf einer Rundbahn in max. 15 Minuten

Übung 11 200 m Schwimmen

- 200 m Schwimmen auf einer 25 oder 50 m Bahn in max. 6 Minuten
- Start für alle Teilnehmer aus dem Wasser, kein Startsprung!

Übung 12 15 m Streckentauchen

- Start für alle Teilnehmer aus dem Wasser, kein Startsprung!
- Berühren eines Tauchringes nach 15 m und Auftauchen

Übung 13 Drehleitersteigen

- Besteigen der auf ca. 20 m Höhe ausgefahrenen Feuerwehr Kraftfahrdrehleiter, ausgerüstet mit Feuerwehrhelm und Einsatzjacke, durch Rettungsleinen gesichert

Übung 14 Personenrettung

- Transport eines 75 Kg Dummys auf einer 11 m Wendestrecke, 3 Runden rückwärtiges Schleifen des Dummys in max. 60 Sekunden

Übernahme der Angaben mit freundlicher Genehmigung der Feuerwehr Paderborn

Quellenverzeichnis: Testhandbuch
Physische Eignungsfeststellung für die Berufsfeuerwehr in Deutschland
Deutsche Sporthochschule Köln
Institut für Trainingswissenschaft und Sportinformatik

Stand: August 2012