

Körperlicher Eignungstest mittlerer feuerwehrtechnischer Dienst

Hiermit möchten wir allen Bewerberinnen / Bewerbern, die den schriftlichen Teil erfolgreich abgeschlossen haben, die Möglichkeit geben, sich auf den neuen körperlichen Eignungstest vorzubereiten.

Im Weiteren finden Sie die verschiedenen Übungen des neu ausgearbeiteten körperlichen Eignungstests. Bereiten Sie sich gesundheitlich und körperlich auf eine gute Grundfitness vor und **üben Sie die einzelnen Testteile, damit Sie Bewegungsablauf und Tempo einschätzen können**. Gerade die technische Ausführung sollte fehlerfrei ausgeführt werden, damit die zeitlichen Vorgaben erreicht werden können.

Es werden bei fast allen Übungen zwei Versuche gewährt. **Jede Disziplin bildet ein „k.o.-Kriterium“**. Wird eine Disziplin nicht bzw. bei Disziplinen mit Wiederholungsmöglichkeit endgültig nicht bestanden, gilt der gesamte körperliche Eignungstest als nicht bestanden. Damit können Sie im Auswahlverfahren nicht weiter berücksichtigt werden.

Die Ausführungen sind durch Texte und Bilder erklärt, auch welche Anzahl an Wiederholungen, welche Zeitvorgaben erwartet werden. Beachten Sie auch die Fehler, die zum Nicht-Bestehen einer Übung führen. **Die insgesamt 14 Übungen werden in der genannten Reihenfolge an einem Tag nacheinander an einzelnen Stationen durchgeführt.**

Die Deutsche Sporthochschule Köln war maßgeblich an der Entwicklung beteiligt, weitere Details finden Sie auch im Internet unter dem Suchbegriff „physische Eignungsfeststellung für die Berufsfeuerwehr in Deutschland“.

Weitere Fragen können Sie auch gerne an die Berufsfeuerwehr Leverkusen richten.

Abt. 372-1 Aus-/Fortbildung

0214 / 7505-321

0214 / 7505-328



Schwimmen (1)

200m – 6 Minuten



Beschreibung:

- Startsprung vom Beckenrand / Startblock
- Der **Schwimmstil ist frei wählbar** und kann auch während der Übung gewechselt werden
- Bei 25m-Bahnen müssen 8 Bahnen (bei 50m-Bahnen 4 Bahnen) geschwommen werden

Anforderung:

Maximale Zeit für die Gesamtstrecke: 6 Minuten (45s pro 25m-Bahn)

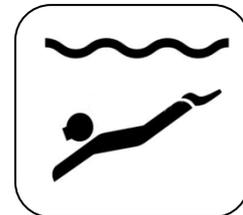
- **nur 1 Versuch !**

Fehler:

- Festhalten / **Ausruhen am Beckenrand** während der Übung

Streckentauchen (2)

15m



Beschreibung:

- Untertauchen und Abstoßen vom Beckenrand

Anforderung:

- Mindestens eine Strecke von 15m muss **vollständig unter Wasser** getaucht werden; Geschwindigkeit / Zeit werden nicht berücksichtigt
- 2 Versuche zulässig (Pause min. 1 Minute)

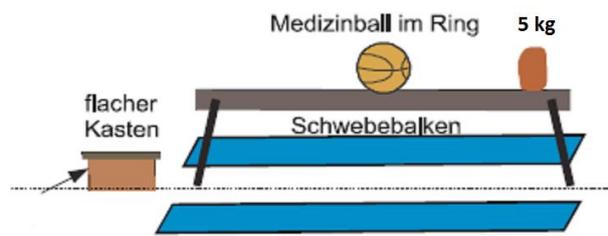
Flossen oder ähnliche Hilfsmittel sind weder beim Schwimmen / Tauchen erlaubt

Schwebebalken – Gleichgewichtstest (3)

2x Hin/Zurück - 50 s



Aufbauskitze:



Ablauf

- Besteigen des Schwebebalken über den Kasten
- Starten der Uhr, wenn **beide Füße auf dem Balken** stehen
- Überlaufen des Balkens mit **Übersteigen** eines mittig platzierten **Medizinballs**
- Aufnehmen des **5kg-Gewichts mit einer Hand**
- 180° Drehung / Gewicht (mit einer Hand) zum Balkenanfang transportieren
- 180° Drehung / Gewichtswechsel in die andere Hand und Rücktransport zum Balkenende und das Gewicht wieder auf die **ursprüngliche Position** legen
- Überlaufen des Balkens zum Anfang und Abstieg über den Kasten

Anforderung:

- Gesamtdauer der **Übung max 50s** (Gleichmäßiges / sicheres Balancieren)
- 2 Versuche zulässig (Pause min. 1 Minute)

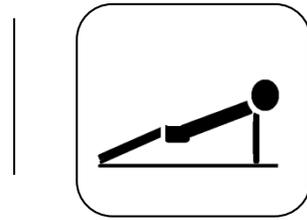
Fehler:

- Abstieg / Herunterfallen vom Schwebebalken während der Übung
- Festhalten mit den Händen am Schwebebalken während der Übung
- Gewicht mit beiden Händen gleichzeitig halten
- Umstoßen des Medizinballs



Liegestützen (4)

12x - saubere Ausführung



Beschreibung:

12 saubere, direkt hintereinander folgende Liegestütze mit gerader Körperhaltung und **schulterbreit** ausführen

(Dauer des vollständigen Absenkens / Aufrichtens jeweils ca 2s)

- 2 Versuche zulässig (Pause min. 1 Minute)

Fehler:

- Weniger als 12 saubere Wiederholung
- Mit den Knien abstützen / Oberkörper ablegen
- Unvollständige Armstreckung / -beugung
- zu lange Pausen zwischen den Wiederholungen

Beugehang (5)

Kammgriff - 45 s



Anforderung:

- **freies Hängen** an der Reckstange
- min. **45s** muss das Kinn oberhalb der Stange gehalten werden

- 2 Versuche zulässig (Pause min. 1 Minute)

Fehler:

- Griffwechsel
- Kinn abstützen
- Herunterfallen <45s





CKCU – Test (6)

23x Übergreifen - 15s

Beschreibung:

Schnellstmögliches, **wechselseitiges Übergreifen der Hände**,
Fingerspitzen berühren den Boden **hinter der seitlichen Markierung** (Abstand
90cm). Die Füße werden eng zusammen aufgestellt.



Anforderung:

23-maliges Übergreifen in der Liegestütz-Position innerhalb von 15 Sekunden.

- 2 Versuche zulässig (Pause min. 1 Minute)

Fehler:

- Mit den **Knien abstützen** / Oberkörper ablegen
- innerhalb der 90cm-Markierung die Fingerspitzen aufsetzen



Medizinballwurf seitlich (7)

4kg - 7,5m

Beschreibung:

Die Testperson steht seitlich zu einer Abwurfline (Füße parallel) und greift einen
4kg Medizinball mit **beiden Händen** (entgegengesetzte Seite der Abwurfline)

Die **Testperson geht leicht in die Hocke**, wirft den Medizinball mit beiden Hän-
den in einer **Rotationsbewegung** über die Linie (Füße bleiben stehen)

Die Testperson dreht sich um 180° und führt die Übung nochmal durch



Anforderung:

min. 7,5m weit muss der 4kg Medizinball geworfen werden

- 2 Versuche (pro Seite) zulässig (Pause min. 1 Minute)

Fehler:

- **Übertreten** der Abwurfline
- Fehlende Beinbeugung
- **Einhändiger Wurf**



Wechselsprünge (8)

42x - 30s



Beschreibung:

Bewerberin / Bewerber steht seitlich zur Stange und überspringt die Stange jeweils **beidbeinig**. Gezählt **wird jeder einzelne Wechselsprung**.

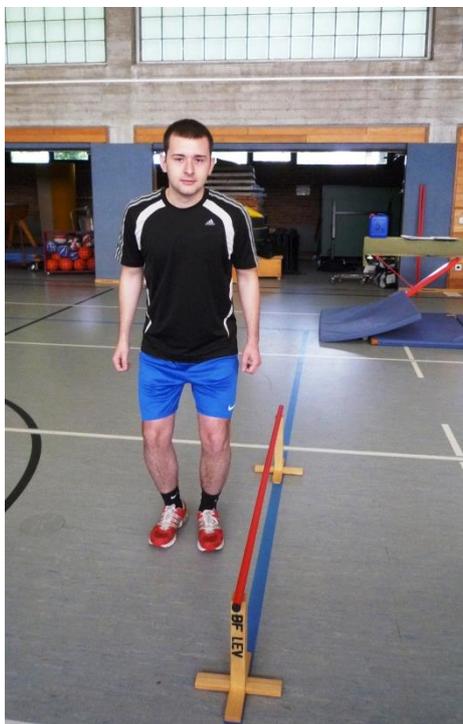
Anforderung:

42 maliges Überspringen der Stange (Höhe ca. 33cm)
innerhalb von 30 Sekunden.

- 2 Versuche zulässig (Pause min. 1 Minute)

Fehler:

- Umstoßen / **Herunterfallen der Stange**
- Einbeiniges Abspringen



Handkraft (9)

40kg - 3s



Anforderung:

Eine Handkraft (jeweils links und rechts) von **40kg** muss für **3 Sekunden** erreicht / gehalten werden.

- 2 Versuche zulässig (Pause min. 1 Minute)

Fehler:

- **Beidhändiges Drücken**
- <3s die Kraft halten
- Unterstützung durch den Körper



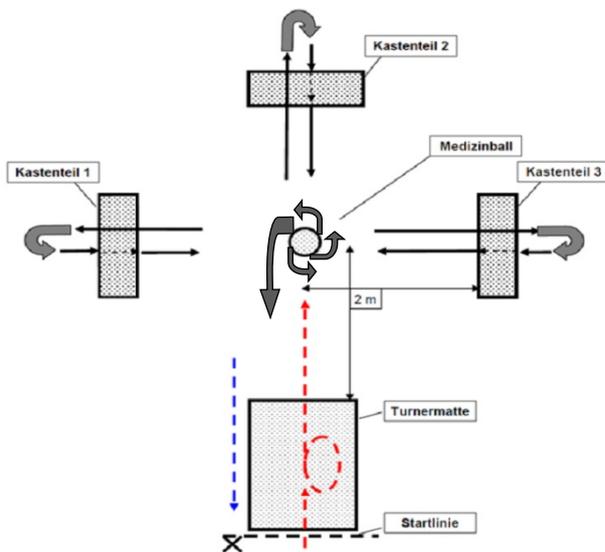
Kasten-Bumerang-Test (10)

1x Runde - 19s

Anforderung:

einmaliges Durchlaufen innerhalb von 19 Sekunden.

Aufbau-Skizze:



Beginn nach Startsignal **mit einer Rolle vorwärts** über die Matte

Umlaufen des Medizinballs im rechten Winkel (**nach links**) zum Kastenteil 1, **Überspringen** des Kastenteils und **Durchkriechen** in Richtung Medizinball

In der Folge jeweils **rechtwinkliges Umlaufen des Medizinballes**, Überspringen und Durchkriechen der Kastenteile (2 + 3)

Nach Kastenteil 3 rechtwinkliges Umlaufen des Medizinballes und Durchlaufen der Zielinie / Matte.

- 2 Versuche zulässig (Pause min. 1 Minute)

Fehler:

- **Abweichung** vom festgelegtem Laufweg
- **mehr als 19s** für einen Durchgang



Personenrettung - Dummy ziehen (11)

3 Runden (á 22m) - 60s



Beschreibung:

Der Dummy incl. PA (Gesamtgewicht ca **70kg**) wird aufgenommen (der Oberkörper des Dummy ist vom Boden abgehoben) und wird **rückwärts** Richtung Wendepunkt (**11m**) gezogen, dort eine 180° Drehung und zurück zum Startpunkt (= 1 Runde). Insgesamt müssen **3 Runden am Stück absolviert** werden.

Anforderung:

3 Runden (Gesamtstrecke **ca 66m**)
müssen **innerhalb von 60 Sekunden** geschafft werden

- 2 Versuche zulässig (Pause min. 3 Minute)

Fehler:

- Umstoßen der Pylone
- Abkürzen der Strecke
- Unvollständiges Anheben des Dummys

!!! Trainieren Sie für diese Übung die Oberschenkel- und Schultermuskulatur !!!



Drehleitersteigen (12)

15m – sicheres / zügiges Besteigen



Beschreibung:

- **Besteigen einer DLK 23/12**
 - im Freistand (Bewerberin / Bewerber ist gesichert)
- nur 1 Versuch !

Laufen – Mittelstrecke (13)

400m – 85s



Anforderung:

- max. **85s** (1 Minute + 25s) für die 400m Strecke (1 Stadion-Runde)
- 2 Versuche zulässig (Pause min. 5 Minute)

! min. 10 Minuten Pause bis zum 3000m Lauf !

Laufen – Ausdauer (14)

3000m – 15 Minuten



Anforderung:

- In **15 Minuten muss mindestens eine Strecke von 3000m** (7,5x 400m-Runde) erreicht werden (Ø 400m-Rundenzeit max. 2 Minuten)
- nur 1 Versuch