



## Physische Eignungsfeststellung feuerwehrtechnischer Dienst

## **Einleitung**

Hiermit möchten wir allen Bewerberinnen / Bewerbern, die Möglichkeit geben, sich auf die physische Eignungsfeststellung vorzubereiten.

Im Weiteren finden Sie die verschiedenen Übungen der physischen Eignungsfeststellung. 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 gesamt körperliche Eignungstest als nicht bestanden.

Die Ausführungen sind durch Texte erklärt, auch welche Anzahl an Wiederholungen und welche Zeitvorgaben erwartet werden. Beachten Sie auch die Fehler, die zum Nicht-Bestehen einer Übung führen. Die Übungen werden an einem Tag (mit Ausnahme des Besteigens der Drehleiter) 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 Iserlohn unter 02371 / 8066 richten.

**Laufen – Ausdauer**

*3000m – 15 Minuten*

**Anforderung:**

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

o nur 1 Versuch !

## Schwimmen

*200m – 6 Minuten*

### **Beschreibung:**

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

### **Anforderung:**

- o Maximale Zeit für die Gesamtstrecke: 6 Minuten (45s pro 25m-Bahn)
- o **nur 1 Versuch !**

### **Fehler:**

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

## Streckentauchen

*15m*

### Beschreibung:

o Untertauchen und Abstoßen vom Beckenrand

### Anforderung:

o Mindestens eine Strecke von 15m **muss vollständig unter Wasser** getaucht werden;  
Geschwindigkeit / Zeit werden nicht berücksichtigt

o 2 Versuche zulässig (Pause min. 1 Minute)

o Flossen oder ähnliche Hilfsmittel sind beim Schwimmen / Tauchen **nicht** erlaubt

## Sitzhocke

*90 Sekunden (min.)*

### **Beschreibung:**

- o Der Bewerber steht mit dem Rücken zur Wand.
- o Der Bewerber setzt sich frei schwebend mit dem Rücken gegen die Wand. Dabei ist konstant ein 90 Grad Winkel in den Knien und in der Hüfte einzuhalten. Die Knie und Füße sind handbreit auseinander zu halten. Die Arme hängen während der ganzen Übung seitlich locker am Oberkörper herunter. Ein Absinken des Oberkörpers und der damit verbundenen Verkleinerung des Hüft- und Kniewinkels beendet den Test.

### **Anforderung:**

- o Minimale Zeit 90 Sekunden

### **Fehler:**

- o Abstützen mit den Armen – **Mahnung**
- o Falscher Kniewinkel – **Mahnung**
- o Nach zwei Mahnungen – **Abbruch**

## **Liegestütz**

### ***12x - saubere Ausführung***

#### **Beschreibung:**

o 12 saubere, direkt hintereinander folgende Liegestütze mit gerader Körperhaltung in schulterbreiter Ausführung (Dauer des vollständigen Absenkens/ Aufrichtens jeweils ca. 2s)

o 2 Versuche zulässig (Pause min. 1 Minute)

o 1 Probeversuch

#### **Fehler:**

o Fehlende Körperstreckung - **Mahnung**

o Unvollständige Armstreckung/ -beugung - **Mahnung**

o zu lange Pausen zwischen den Wiederholungen - **Mahnung**

o Mit den Knien abstützen / Oberkörper ablegen - **Abbruch**

o Abbruch nach 3 falschen Ausführungen (Mahnungen)

## Wechselsprünge

42x - 30s

### **Beschreibung:**

o Die Testperson steht seitlich zur Stange und überspringt die Stange jeweils **beidbeinig**.  
Gezählt wird jeder einzelne Wechselsprung.

### **Anforderung:**

- o **42** maliges Überspringen der Stange (Höhe ca. 33cm) innerhalb von 30 Sekunden.
- o 2 Versuche zulässig (Pause min. 1 Minute)
- o 1 Probeversuch

### **Fehler:**

- o Einbeiniges Abspringen – **Mahnung**
- o Frontales Abspringen über die Stange - **Mahnung**
- o Umstoßen / Herunterfallen der Stange - **Abbruch**
- o Abbruch nach 4 falschen Ausführungen (Mahnungen)



## **Beugehang**

### ***Kammgriff - 45s***

#### **Anforderung:**

- o **freies** Hängen an der Reckstange
- o min. **45s** muss das Kinn oberhalb der Stange gehalten werden
- o 2 Versuche zulässig (Pause min. 1 Minute)
- o Kein Probeversuch

#### **Fehler:**

- o Unruhige Körperhaltung – **Mahnung**
- o Griff durch umgreifen nicht mehr schulterbreit - **Mahnung**
- o Ablegen des Kinns auf der Stange - **Mahnung**
- o Herunterfallen <45s - **Abbruch**
- o Kinnspitze unterhalb der Stange - **Abbruch**
- o Umgreifen in Ristgriff – **Abbruch**
- o Abbruch nach 2 falschen Ausführungen (Mahnungen)

## CKCU – Test

### *23x Übergreifen - 15s*

#### **Beschreibung:**

o Schnellstmögliches, **wechselseitiges** Übergreifen der Hände, Fingerspitzen berühren den Boden **hinter** der seitlichen Markierung (Abstand 90cm)

o Die Füße bleiben geschlossen

#### **Anforderung:**

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

o 2 Versuche zulässig (Pause min. 1 Minute)

o 1 Probeversuch

#### **Fehler:**

o innerhalb der 90cm Markierung die Fingerspitzen aufsetzen - **Mahnung**

o fehlende Körperstreckung – **Mahnung**

o Mittiges Platzieren der Stützhand – **Mahnung**

o Füße nicht zusammen - **Mahnung**

o Mit den Knien abstützen / Oberkörper ablegen – **Abbruch**

o Abbruch nach 4 falschen Ausführungen (Mahnungen)

## Kasten-Bumerang-Test

*1x Runde - 19s*

### Anforderung:

o 1 maliges Durchlaufen innerhalb von 19 Sekunden.

### Ablauf:

o Beginn nach dem Startsignal mit einer **Rolle vorwärts** über die Matte  
o Umlaufen des Medizinballs im rechten Winkel (**nach links**) zum Kastenteil 1, Überspringen

des Kastenteils und Durchkriechen in Richtung Medizinball

o In der Folge jeweils **rechtwinkliges** Umlaufen des Medizinballes, Überspringen und

Durchkriechen der Kastenteile (2 + 3)

o Nach Kastenteil 3 **rechtwinkliges** Umlaufen des Medizinballes und Durchlaufen der Ziellinie

o 2 Versuche zulässig (Pause min. 1 Minute)

### Fehler:

o Abweichung vom festgelegten Laufweg - **Abbruch**

o mehr als 19s für einen Durchgang

## Personenrettung - Dummy ziehen

3 Runden (á 22m) - 60s

### Beschreibung:

o Der Dummy (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 (= 1Runde). Insgesamt müssen 3 Runden am Stück absolviert werden.

### Anforderung:

- o 3 Runden (Gesamtstrecke ca. 66m) müssen innerhalb von 60 Sekunden geschafft werden
- o 1 Probehalt/ Anheben des Dummys, kurzes Ziehen
- o 2 Versuche zulässig (Pause min. 3 Minute)

### Fehler:

- o Zu hohes (Beine nichtmehr vollständig auf Boden) oder niedriges (Rücken schleift über Boden) Anheben des Dummys - **Mahnung**
- o Einhändiges Ziehen/ falsche Griffhaltung - **Mahnung**
- o Ziehen in seitlicher Laufhaltung - **Mahnung**
- o Berühren der Pylone - **Abbruch**
- o Hinfallen der Testperson - **Abbruch**
- o Ablegen des Dummys – **Abbruch**
- o Abbruch nach 2 falschen Ausführungen (Mahnungen)

**Drehleitersteigen (10)**

*15m – sicheres/ zügiges Besteigen*

**Beschreibung:**

o Besteigen einer DLK 23/12 im Freistand bis zu einer Höhe von 15 Metern (Bewerberin/  
Bewerber ist gesichert)

o nur 1 Versuch