

# Körperlicher Eignungstest

mittlerer  
feuerwehrtechnischer Dienst

# Einleitung körperlicher Eignungstest

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

Im Weiteren finden Sie die verschiedenen Übungen des 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

Die Ausführungen sind durch Texte und Bilder erklärt, auch welche Anzahl an Wiederholungen und welche Zeitvorgaben erwartet werden. Beachten Sie auch die Fehler, die zum Nichtbestehen 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 Iserlohn richten.

Abt. 37/21 Aus-/Fortbildung

Mario Melzer

02371/806-725

# Schwimmen (1)

200 m max.6 Minuten

Beschreibung:

Startsprung vom Beckenrand / Startblock

Der Schwimmstil ist frei wählbar und kann auch während der Übung gewechselt werden

Bei 25 m Bahnen müssen 8 Bahnen (bei 50m-Bahnen 4 Bahnen) geschwommen werden

Anforderung:

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

Fehler:

- Festhalten / Ausruhen am Beckenrand während der Übung

# Streckentauchen (2)

- 15m

Beschreibung:

- Untertauchen und Abstoßen vom Beckenrand

Anforderung:

- Eine Strecke von mind. 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

## Laufen Mittelstrecke (3)

400 m max. 85 s

Anforderung:

- max. 85 s
- (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 (4)

3000m max.15 Minuten

Anforderung:

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

# Schwebebalken – Gleichgewichtstest (5)

2 x Hin/Zurück max.50 s

## Ablauf

Besteigen eines Schwebebalken über einen Kasten

Starten der Uhr, wenn beide Füße auf dem Balken stehen

Überlaufen des Balkens mit Übersteigen eines mittig platzierten Medizinballs

Am Ende des Balkens Aufnahme eines 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



# Liegestützen (6)

## 12 saubere Wiederholungen

### Beschreibung:

- 12 saubere, direkt hintereinander folgende Liegestütze mit gerader Körperhaltung und schulterbreiter Ausführung (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



Foto: Deutsche Sporthochschule Köln

# Beugehang (7)

Kammgriff mind. 45 s

Anforderung:

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

Fehler:

- Griffwechsel
- Kinn abstützen
- Herunterfallen <45s



Foto: Deutsche Sporthochschule Köln

## CKCU –Test (8)

23 x Übergreifen max. 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



Foto: Deutsche Sporthochschule Köln

## Medizinballwurf seitlich (9)

4kg 7,5 m

### Beschreibung:

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

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

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

### Anforderung:

- min. 7,5 m weit muss der 4kg Medizinball geworfen werden
- 2 Versuche (pro Seite) zulässig (Pause min. 1 Minute)

### Fehler:

- Übertreten der Abwurflinie
- Fehlende Beinbeugung
- Einhändiger Wurf



Foto: Deutsche Sporthochschule Köln

# Wechselsprünge (10)

42 x max.30 s

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



Foto: Deutsche Sporthochschule Köln

# Handkraft (11)

40 kg mind. 3 s

Anforderung:

- Eine Handkraft (jeweils links und rechts) von 40 kg muss für 3 Sekunden erreicht / gehalten werden.
- 2 Versuche zulässig (Pause min. 1 Minute)

Fehler:

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



Foto: Deutsche Sporthochschule Köln

# Kasten – Bumerang - Test (12)

1 x Runde max. 19 s

Anforderung:

- Einmaliges Durchlaufen des Parcours innerhalb von 19 Sekunden.

Beginn nach Startsignal mit einer Rolle vorwärts über eine Matte  
Umlaufen des Medizinballs im rechten Winkel (nach links) zum Kastenteil 1

Überspringen des Kastenteils und Durchkriechen in Richtung Medizinball

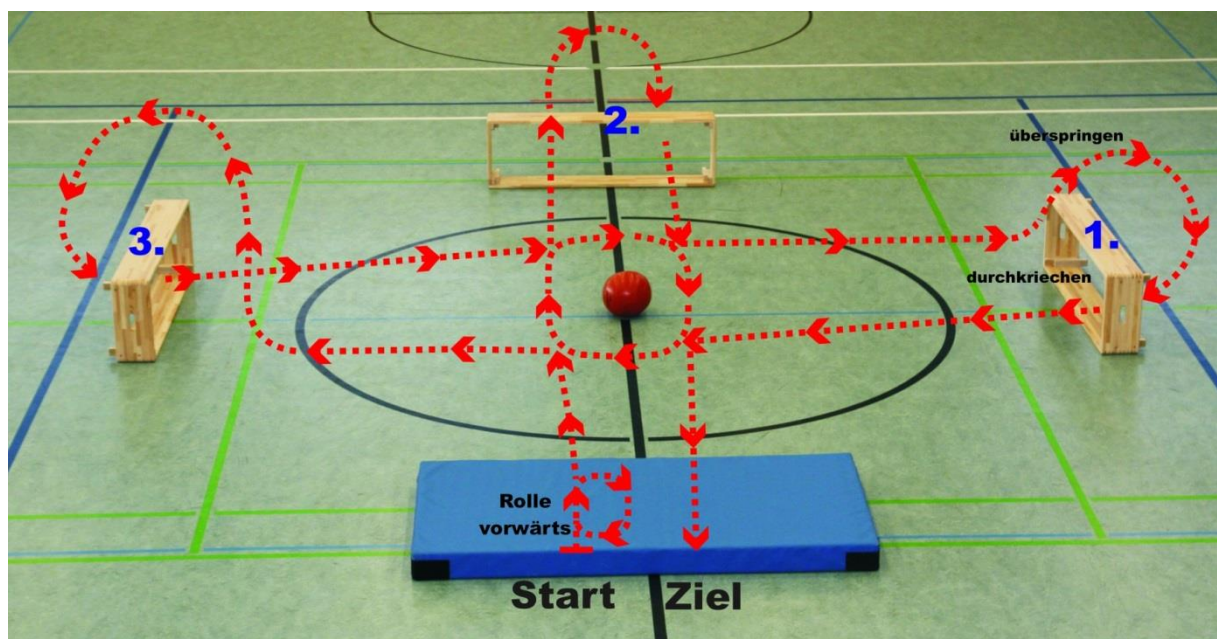
In der Folge jeweils rechtwinkliges Umlaufen des Medizinballes, Überspringen und Durchkriechen der Kastenteile (2 + 3)

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

- 2 Versuche zulässig (Pause min. 1 Minute)

Fehler:

- Abweichung vom vorgegebenen Laufweg, mehr als 19 s für einen Durchgang



## Personenrettung - Dummy ziehen (13)

3 Runden (á 22m) max.60 s

Beschreibung:

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 (= 1 Runde).

Insgesamt müssen 3 Runden am Stück absolviert werden.

Anforderung:

- 3 Runden (Gesamtstrecke ca. 66m)müssen innerhalb von 60 Sekunden absolviert 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 !!!



Foto: Deutsche Sporthochschule Köln

## Drehleitersteigen (14)

30 m – sicheres / zügiges Besteigen

Beschreibung:

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



## Überprüfung handwerkliches Geschick

### Beschreibung:

- Die Bewerber müssen mit verschiedenen, handelsüblichen Werkzeugen ihr handwerkliches Geschick unter Beweis stellen.

## Überprüfung Verhalten in engen Räumen bei eingeschränkter Sicht

### Beschreibung:

- Die Bewerber müssen unter Anleitung, mit Feuerwehrschutzbekleidung und einem nicht angeschlossenen Atemschutzgerät eine vorgegebene Strecke in der Atemschutzübungsstrecke absolvieren.  
(Keine Zeitvorgabe)