



Physische Eignungsfeststellung feuerwehrtechnischer Dienst

Einleitung physische Eignungsfeststellung



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 gesamte körperliche Eignungstest als nicht bestanden. Wenngleich Sie in diesem Fall im Auswahlverfahren nicht weiter berücksichtigt werden können, bitten wir Sie zu Ihrer eigenen Einschätzung und Auswertung des Tests dennoch, den Test bis zum Ende zu absolvieren. Diese weitere Testteilnahme ist selbstverständlich freiwillig.

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 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 Minden richten.

Sportreferent

K. Roski 0571 8387-0

Einsatz und Organisation

M. Friedrichs 0571 8387-110

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 - **Abbruch**



Streckentauchen (2)

15m

Beschreibung:

- Untertauchen und Abstoßen vom Beckenrand

Anforderung:

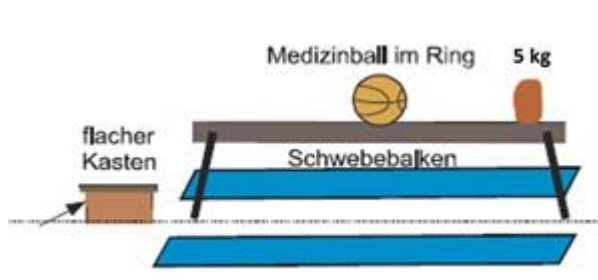
- Mindestens eine Strecke von 15m **muss vollständig unter Wasser** getaucht werden; Geschwindigkeit / Zeit werden nicht berücksichtigt
- 2 Versuche zulässig (Pause min. 1 Minute)
- Flossen oder ähnliche Hilfsmittel sind beim Schwimmen / Tauchen **nicht** erlaubt



Schwebebalken – Gleichgewichtstest (1)

2x Hin/Zurück - 50 s

Aufbauskizze:



Ablauf:

- Die Übung wird **barfuß** durchgeführt
- Starten der Uhr auf Startsignal, Grundstellung vor dem Kasten
- Besteigen des Schwebebalken über den Kasten
- Überlaufen des Balkens mit Übersteigen eines mittig platzierten Medizinballs
- Aufnehmen des 5kg-Gewichts mit **einer** Hand
- 180° Drehung mit beiden Füßen innerhalb der Markierung/ Gewicht (mit einer Hand) zum Balkenanfang transportieren
- 180° Drehung mit beiden Füßen innerhalb der Markierung/ 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
- Zeitstopp erfolgt, wenn der erste Fuß vor dem Kasten den Hallenboden berührt

Anforderung:

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

Fehler:

- Festhalten mit den Händen am Schwebebalken während der Übung - **Mahnung**
- Gewicht mit beiden Händen gleichzeitig halten – **Mahnung**
- Seitliches Vorbeiführen des Beins am Hindernis – **Mahnung**
- Abstieg/ Herunterfallen vom Schwebebalken während der Übung – **Abbruch**
- Umstoßen des Medizinballs – **Abbruch**
- Springen statt Steigen auf den/ vom Balken - **Abbruch**
- Der Abbruch erfolgt nach 2 falschen Ausführungen (Mahnungen)



Liegestütz (2)

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)
- 1 Probeversuch

Fehler:

- Fehlende Körperstreckung - **Mahnung**
- Unvollständige Armstreckung/ -beugung - **Mahnung**
- zu lange Pausen zwischen den Wiederholungen - **Mahnung**
- Mit den Knien abstützen / Oberkörper ablegen - **Abbruch**
- Abbruch nach 3 falschen Ausführungen (Mahnungen)



Wechselsprünge (3)

42x - 30s

Beschreibung:

- Die Testperson 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)
- 1 Probeversuch

Fehler:

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



Beugehang (4)

Kammgriff - 45s

Anforderung:

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

Fehler:

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





Medizinballwurf seitlich (5)

4kg - 7,5m

Beschreibung:

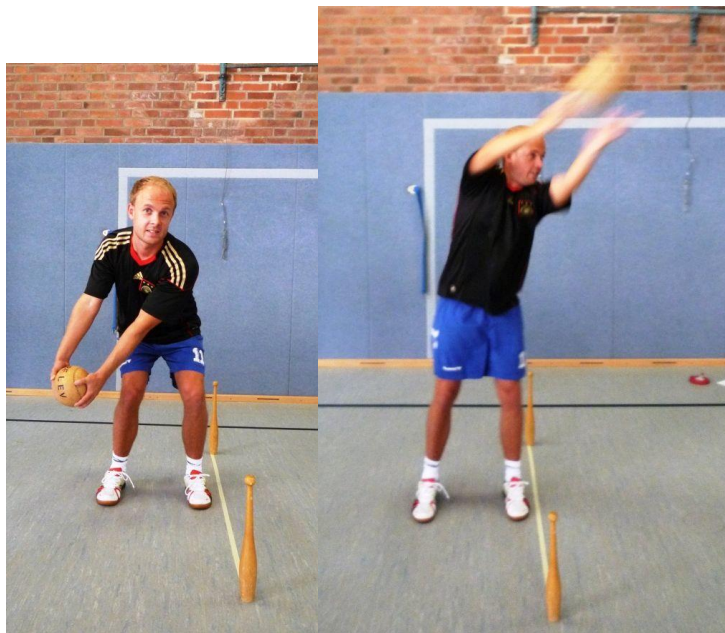
- Die Testperson steht seitlich zu einer Abwurflinie (Füße parallel) und greift einen **4kg** Medizinball mit **beiden** Händen (entgegengesetzte Seite der Abwurflinie). Die Testperson geht leicht in die Hocke, wirft den Medizinball mit beiden Händen in einer Streckbewegung über die Linie (Füße bleiben 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)
- 1 Probeversuch pro Seite

Fehler:

- Übertreten der Abwurflinie - **Mahnung**
- Fehlende Beinbeugung - **Mahnung**
- Einhändiger Wurf – **Mahnung**
- Störung der Wurffolge (Bein-, Oberkörperstreckung in Kette) – **Mahnung**
- Ausschweifende Ausholbewegung mit Oberkörperrotation – **Abbruch**
- Wurfbewegung ausschließlich aus der Rumpfrotation ohne Beinstreckung – **Abbruch**
- Insgesamt 2 Versuche bei fehlerhafter Ausführung (Mahnungen)



CKCU – Test (6)

23x Übergreifen - 15s



Beschreibung:

- Schnellstmögliches, **wechselseitiges** Übergreifen der Hände, Fingerspitzen berühren den Boden **hinter** der seitlichen Markierung (Abstand 90cm)
- Die Füße bleiben geschlossen

Anforderung:

- 23-maliges Übergreifen in der Liegestütz-Position innerhalb von 15 Sekunden
- 2 Versuche zulässig (Pause min. 1 Minute)
- 1 Probeversuch

Fehler:

- innerhalb der 90cm Markierung die Fingerspitzen aufsetzen - **Mahnung**
- fehlende Körperstreckung – **Mahnung**
- Mittiges Platzieren der Stützhand – **Mahnung**
- Füße nicht zusammen - **Mahnung**
- Mit den Knien abstützen / Oberkörper ablegen – **Abbruch**
- Abbruch nach 4 falschen Ausführungen (Mahnungen)



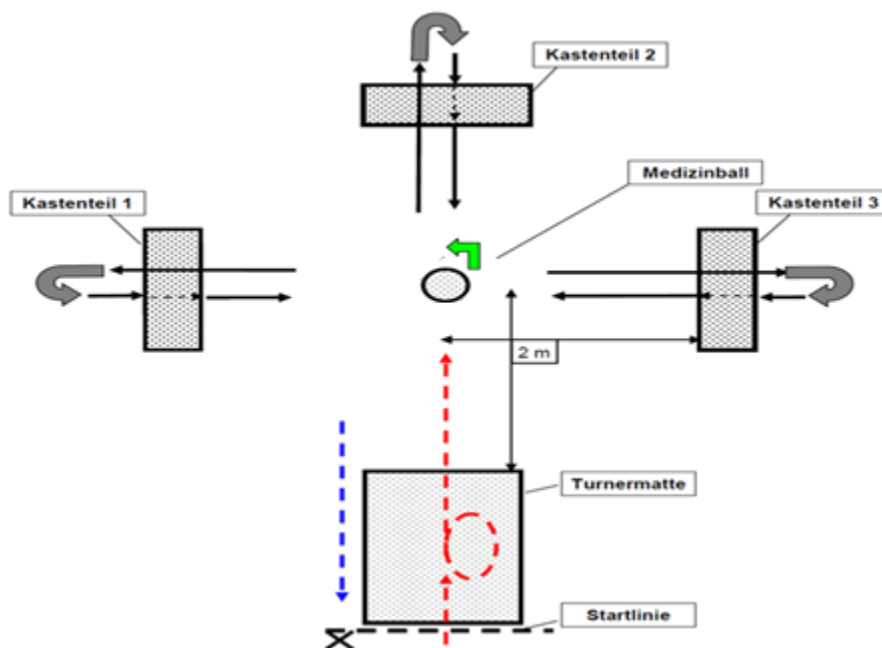
Kasten-Bumerang-Test (7)

1x Runde - 19s

Anforderung:

- 1 maliges Durchlaufen innerhalb von 19 Sekunden.

Aufbauskizze:



- Beginn nach dem 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 Ziellinie
- 2 Versuche zulässig (Pause min. 1 Minute)

Fehler:

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



Personenrettung - Dummy ziehen (8)

3 Runden (á 22m) - 60s

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

Anforderung:

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

Fehler:

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





Laufen – Ausdauer (9)

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 !

Drehleitersteigen (10)

15m – sicheres/ zügiges Besteigen

Beschreibung:

- Besteigen einer DLK 23/12 im Freistand bis zu einer Höhe von 15 Metern (Bewerberin/ Bewerber ist gesichert)
- nur 1 Versuch



Das Drehleitersteigen wird mit den Bewerbern durchgeführt, die die dritte Bewerbungsrunde erreichen.