



1. Wechselsprünge

→ Anforderung:

42 maliges Überspringen der Langbank
Innerhalb von 30 Sekunden

2 Versuche zulässig (Pause min. 1 Minute)

→ Beschreibung:

Der Bewerber/in steht seitlich zur Langbank und überspringt die Langbank jeweils **beidbeinig**. Gezählt wird **jeder einzelne Wechselsprung**.

→ Fehler:

1. Umstoßen der Langbank
2. Einbeiniges Abspringen

→ Testmaterial:

Stoppuhr
Langbank



2. CKCU-Test

→ Anforderung:

Schnellstmögliches, wechselseitiges Übergreifen der Hände in 15s (Fingerspitzen berühren den Boden hinter den seitlichen Markierungen)

→ Beschreibung:

Der Bewerber/in ist in Liegenstützenhaltung mit gestreckten Armen. Die Hände schulterbreit innerhalb der Markierungen (90 cm) und sind auf den Boden aufgestützt. Die Beine sind geschlossen und der Körper ist angespannt.

→ Fehler:

1. Berührung der Markierungslinien mit der übergreifenden Hand
2. Fehlende Körperstreckung
3. Breite Beinhaltung / Ablegen der Beine

→ Testmaterial:

Stoppuhr
Markierungen mit 90 cm Abstand (Klebestreifen)
Maßband

→ Quellenangabe:

Vortest der Sporthochschule Köln
Testdurchführung in der Berufsfeuerwehr Köln



3. 3000 m Lauf

→ Anforderung:

Mindestanforderung sind 15 Minuten

→ Beschreibung:

Der Bewerber/in muss so schnell wie möglich 3000 Meter zurücklegen, wobei die Mindestanforderung 15 Minuten beträgt.

→ Fehler:

1. Fehlstart
2. Abkürzen der Laufstrecke

→ Testmaterial:

Stoppuhr
Tartanbahn bzw. abgemessene Laufstrecke

→ Quellenangabe:

Vortest der Sporthochschule Köln
Testdurchführung in der Berufsfeuerwehr Köln
Deutsches Sportabzeichen

Körperlicher Eignungstest für Auszubildende der Werkfeuerwehr Gendorf

4. 30m Drehleitersteigen

→ **Anforderung:**

Mindestanforderung : 65 Sekunden

→ **Beschreibung:**

Der Bewerber/ in muss eine voll ausgefahrene, freistehende Drehleiter besteigen und sollte dies in der Mindestzeit von 65 Sekunden erledigen.

→ **Fehler:**

Keine

→ **Testmaterial:**

Drehleiterfahrzeug
Absturzsicherung

Körperlicher Eignungstest für Auszubildende der Werkfeuerwehr Gendorf

5. 15m Streckentauchen

→ Anforderung:

Mindestanforderung 15m Streckentauchen

→ Beschreibung:

Der Bewerber startet aus dem Becken, wobei während des Tauchens der Körper vollkommen unter Wasser sein muss. Hilfsmittel wie Taucherbrille sind nicht erlaubt.

→ Fehler:

1. Körper nicht vollständig unter Wasser
2. Schwimmbrille

→ Testmaterial:

Schwimmbecken

→ Quellenangabe:

Deutsches Rettungs-Schwimm-Abzeichen Bronze

Körperlicher Eignungstest für Auszubildende der Werkfeuerwehr Gendorf

6. 200m Schwimmen

→ Anforderung:

Mindestanforderung: 200m Schwimmen in 10 Minuten
Davon sind 100m in der Bauchlage und 100m in der Rückenlage zu absolvieren

→ Beschreibung:

Der Bewerber/in startet aus dem Becken und muss in 10 Minuten 200m im Schwimmbecken zurücklegen.
Der Bewerber/in muss 100m in der Bauchlage und ebenfalls 100m in der Rückenlage schwimmen.

→ Fehler:

Keine

→ Testmaterial

Schwimmbecken
Stoppuhr

→ Quellenangabe:

Deutsches Rettungs-Schwimm-Abzeichen Bronze

7. Schwebebalken-Gleichgewichtstest

→ Anforderung:

Gesamtdauer der Übung max. 50s (Gleichmäßiges / sicheres Balancieren)
2 Versuche zulässig

→ Beschreibung:

Der Bewerber/in muss einen Schwebebalken über einen Kasten besteigen und sobald der Bewerber beide Füße auf dem Balken hat wird die Uhr gestartet.
Danach überlaufen des Balkens mit Übersteigung eines mittig platzierten Medizinball.

Anschließend aufnehmen eines 5kg Gewicht in eine Hand.

Eine 180 Grad Drehung mit dem Gewicht und anschließendes Transportieren an den Balkenanfang.

Ebenfalls eine 180 Grad Drehung mit Gewichtswechsel auf die andere Hand und der Rücktransport über den Balken mit anschließendem ablegen des Gewichtes auf die Grundposition

Danach überqueren des Balken zur Startposition und Abstieg über einen Kasten auf den Boden.

→ Fehler:

1. Abstieg bzw. Herunterfallen vom Schwebebalken
2. Festhalten mit der Hand am Schwebebalken
3. Halten des Gewichtes in beiden Händen
4. Umstoßen des Medizinballs

→ Testmaterial:

Schwebebalken

Medizinball

5kg Gewicht

Kasten

Stoppuhr

→ Quellenangabe:

Feuerwehr Leverkusen

8. Kasten-Bumerang-Test

→ Anforderung:

Mindestanforderung 19s

2 Versuche zulässig

→ Beschreibung:

Nach einem Startsignal muss der Bewerber/in mit einer Rolle vorwärts über eine Matte rollen und anschließend den Medizinball im rechten Winkel links umlaufen, wobei er auf ein Kastenteil trifft bei dem er es mit überspringen überwinden muss und danach unten durchkriechen soll. In der Folge umläuft er den Medizinball jeweils rechtwinklig und kommt zu Kastenteil 2+3 die er ebenfalls überspringen und anschließend unten durchkriechen muss. Dieser Vorgang wird insgesamt 3x durchgeführt (= 3 Durchgänge) Im letzten Durchgang nach Kastenteil 3 ist ein rechtwinkliges Umlaufen des Medizinballes notwendig damit er danach zum Spurt in die Ziellinie (Matte) ansetzen kann.

→ Fehler:

1. Abweichen vom festgelegten Laufweg
2. Mehr als 19 s für einen Durchgang

→ Testmaterial:

Stoppuhr
Medizinball
Matte
Kastenteile

→ Quellenangabe:

Feuerwehr Leverkusen
Sporttest Polizei Bayern