

Testaufgaben des physischen Eignungsfeststellungsverfahrens der Feuerwehr Kerpen

1. Gleichgewichtstest



Über einen flachen Kasten auf den Schwebebalken aufsteigen, über den Balken balancieren, dabei einen mittig platzierten Medizinball übersteigen, am Ende ein fünf Kilogramm schweres Gewicht mit einer Hand aufnehmen, mit dem Gewicht zurück zum Start balancieren. Das Gewicht in die andere Hand nehmen, erneut über den Balken balancieren und das Gewicht wieder an seinem Ursprungsort ablegen, wieder zum Start zurück balancieren. Diese Übung muss innerhalb von 50 Sekunden absolviert werden.

2. Liegestütz

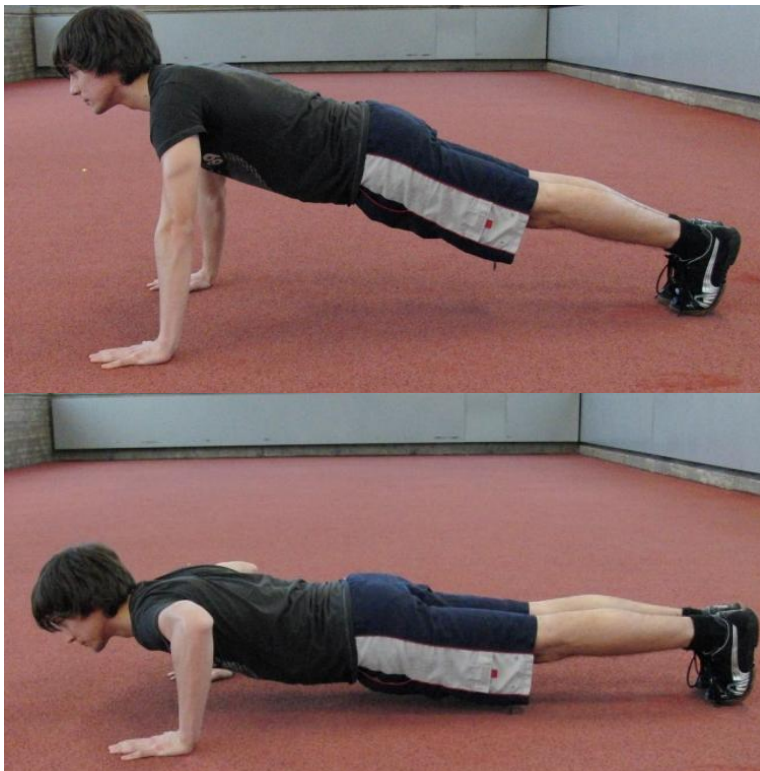


Foto: Deutsche Sporthochschule Köln

Liegestütz mit 12 Wiederholungen.

3. Wechselsprünge



Foto: Deutsche Sporthochschule Köln

Beidbeiniges Überspringen einer horizontal aufliegenden Stange, 42 Wiederholungen in 30 Sekunden.

4. Beugehang



Foto: Deutsche Sporthochschule Köln

Im schulterbreiten Griff mit dem Kinn über der Klimmzugstange hängen, mindestens 45 Sekunden lang.

5. Seitlicher Medizinballwurf



Foto: Deutsche Sporthochschule Köln

Ein vier Kilogramm schwerer Medizinball muss aus einer seitlichen Drehbewegung (Aufhebewegung), sowohl über links als auch über rechts, mindestens 7,5 Meter weit geworfen werden.

6. CKCU-Test

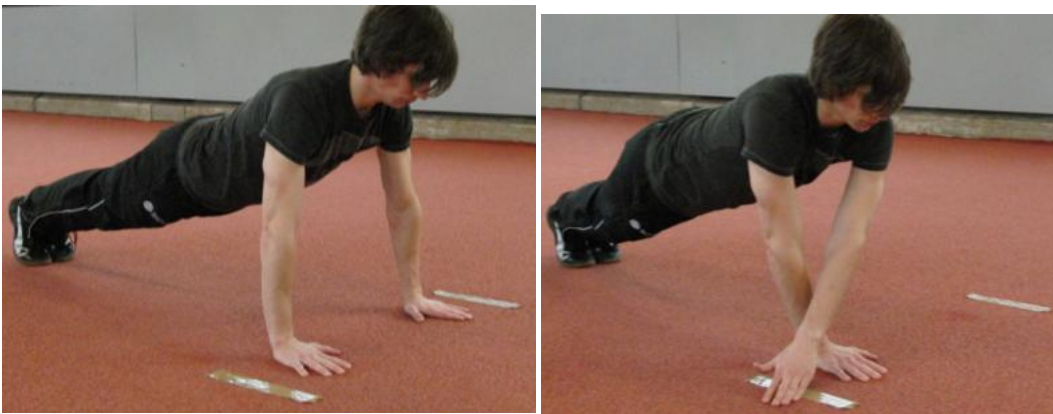


Foto: Deutsche Sporthochschule Köln

In Liegestützhaltung schnellstmögliches, wechselseitiges Übergreifen der Hände, mind. 23 Wiederholungen in 15 Sekunden.

7. Kasten-Bumerang-Test

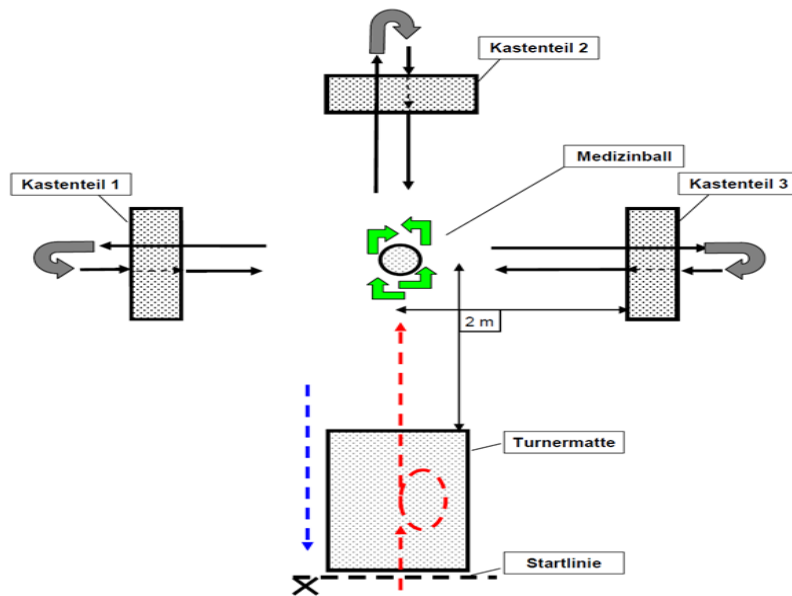


Foto: Deutsche Sporthochschule Köln

Ein Parcours aus einem Medizinball in der Mitte und einer Turnmatte sowie drei Kastenteile darum herum ist wie folgt zu durchlaufen: Schrittstellung mit einem Fuß an der Turnmatte und Start auf Kommando. Nach einer Rolle vorwärts über die Matte wird der Medizinball links umlaufen, ein Kastenteil übersprungen und anschließend durchkrochen.

Der Medizinball wird erneut umlaufen, das im Uhrzeigersinn folgende Kastenteil übersprungen und durchkrochen. Nach Verlassen des letzten Kastenteils ist der Medizinball noch einmal links zu umlaufen und die Start-/Ziellinie zu erreichen. Maximale Zeit: 19 Sekunden.

8. Personenrettung mit Dummy

Personenrettung: Eine 75 Kilogramm schwere Übungspuppe muss innerhalb von 60 Sekunden über drei Runden (jeweils 22 Meter) gezogen werden. Der Oberkörper der Puppe darf hierbei nicht den Boden berühren.



Foto: Deutsche Sporthochschule Köln

9. 3000 Meter-Lauf in 15 Minuten



Schwimmübungen

10. 200 m Schwimmen mit Kopfsprung nach dem Start in 5 Minuten.

11. Schwimmkombinationsübung

Abtauchen vom Beckenrand, in einer Entfernung von ca. 8 m einen Tauchring in einer Wassertiefe von ca. 1,80 m aufnehmen und über der Wasseroberfläche nach dem Auftauchen zeigen.