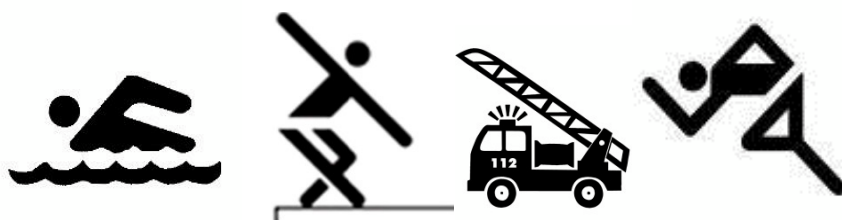


# Physische Eignungsfeststellung

Laufbahngruppe 1, 2. Einstiegsamt





## **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 den Bewegungsablauf und das Tempo einschätzen können. Gerade die technische Ausführung sollte fehlerfrei durchgeführt werden können, damit Sie die zeitlichen Vorgaben erreichen.

Es werden bei fast allen Übungen zwei Versuche gewährt. Jede nichtbestandene Disziplin bildet für sich ein „k.o.-Kriterium“. Wird eine Disziplin nicht bzw. bei Disziplinen mit Wiederholungsmöglichkeit endgültig nicht bestanden, gilt die gesamte physische Eignungsfeststellung als nicht bestanden. Wengleich Sie in diesem Fall im Auswahlverfahren nicht weiter berücksichtigt werden können, bitten wir Sie zu Ihrer eigenen Einschätzung und Auswertung der Eignungsfeststellung dennoch, die Eignungsfeststellung bis zum Ende zu absolvieren. Diese weitere Teilnahme beruht selbstverständlich auf einer freiwilligen Basis.

Die genauen Details der Ausführungen sowie die genaue Anzahl oder die Zeitvorgaben sind durch Texte und Bilder erklärt. Beachten Sie auch die Fehler, die zum Nicht-Bestehen einer Übung führen. Die Übungen werden an einem Tag (mit Ausnahme des Drehleitersteigens) 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.

Abt. Aus-und Fortbildung

Sportreferent S. Gutsche

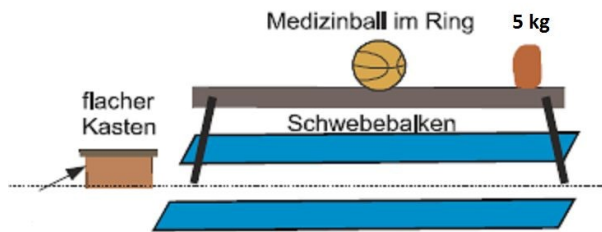
0571 / 8387-0



## Schwebebalken [1]

2x Hin / Zurück – 50 sec

Aufbauskitze:

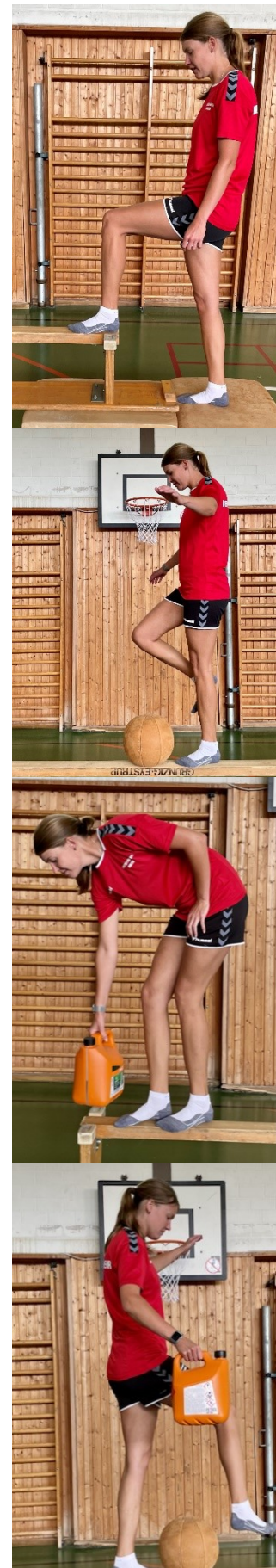


Beschreibung:

- Die Übung wird **ohne Schuhwerk** durchgeführt
- Starten der Uhr auf Startsignal, Grundstellung vor dem Kasten
- Besteigen des Schwebebalkens 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

Anforderungen:

- 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)

### Anforderung:

- 2 Versuche zulässig (Pause min. 1 Minute)
- 1 Probeversuch



### Fehler:

- Fehlende Körperspannung -> **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 -> 30 sec

### Beschreibung:

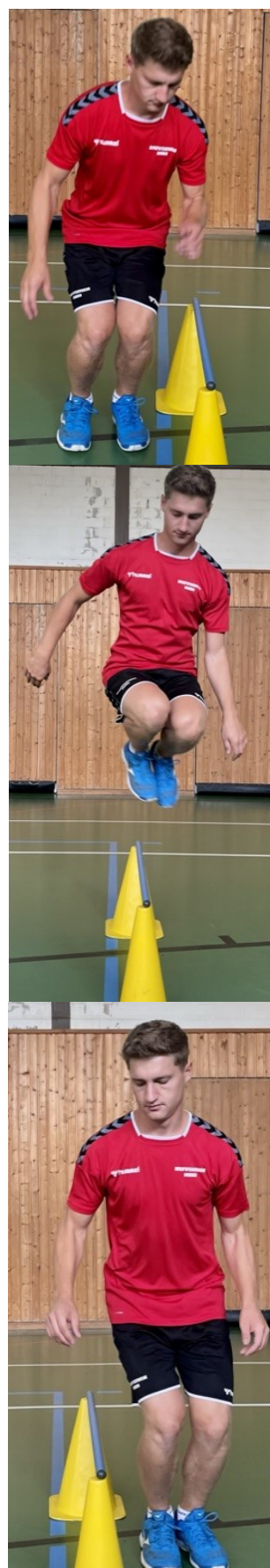
- Die Testperson steht seitlich zur Stange und überspringt die Stange jeweils **beidbeinig**. Gezählt wird jeder einzelne Wechselsprung.

### 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 ->45sec

### Beschreibung:

- **freies** Hängen an der Reckstange
- min. **45sec** muss das Kinn oberhalb der Stange gehalten werden

### Anforderung:

- 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)





## seitlicher Medizinballwurf [5]

4kg – min 7,5m

### Beschreibung:

- Die Testperson steht mit den Füßen parallel und in einem 90° Winkel zur Abwurflinie, 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 Bein Streckung  
-> **Abbruch**
- Abbruch nach 2 falschen Ausführungen (Mahnungen)





## CKCU – Test [6]

23x Übergreifen – 15sec

### 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 Körperspannung  
-> **Mahnung**
- Mittiges Platzieren der Stützhand  
-> **Mahnung**
- Füße nicht zusammen  
-> **Mahnung**
- Mit den Knien abstützen / Oberkörper ablegen  
-> **Abbruch**
- Abbruch nach 4 falschen Ausführungen (Mahnungen)

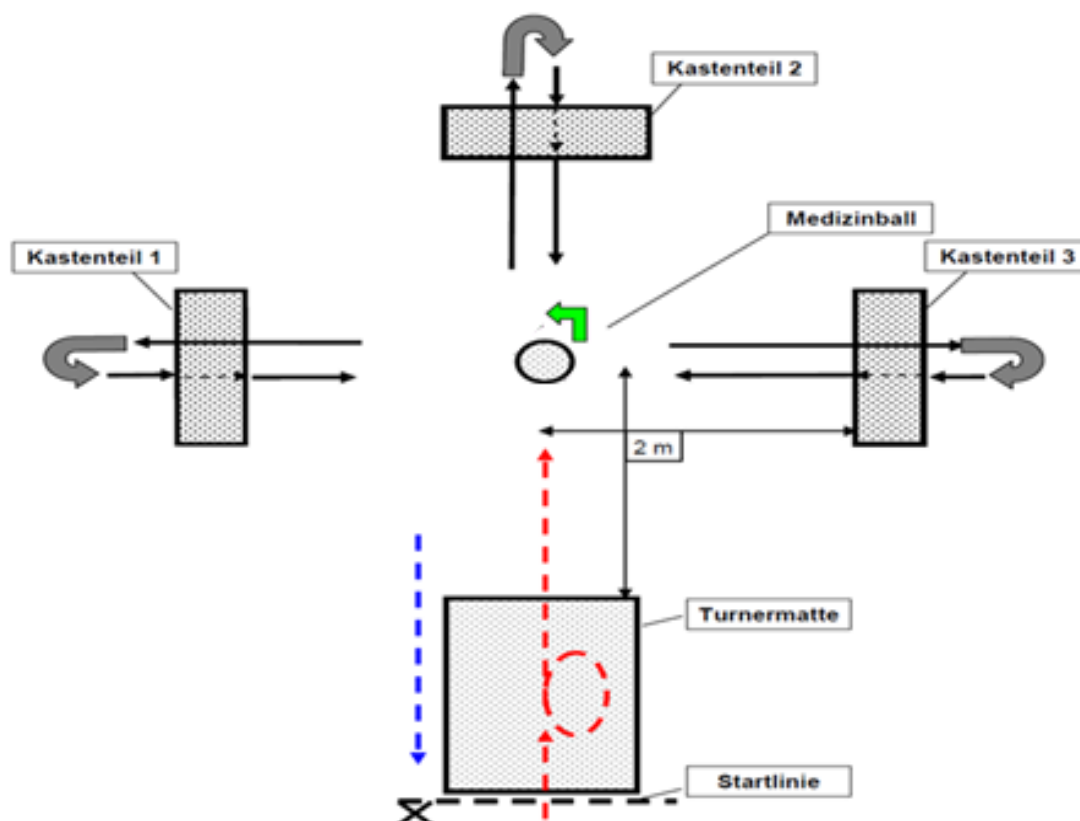


## Kasten-Bumerang-Test [7]

1x Runde -> 19sec Zeit

-Aufbauskitze:

Beschreibung:



- 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)



## Physische Eignungsfeststellung

### Anforderung:

- 1-maliges Durchlaufen innerhalb von 19 sec

### Fehler:

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





## Personenrettung – „Dummy ziehen“ [8]

3 Runden á 22m ->60sec

### Beschreibung:

- Der Dummy (Gesamtgewicht ca. 70kg) wird an der Start- / Ziellinie aufgenommen
- Der Oberkörper des Dummy ist dabei vom Boden abgehoben
- Er wird rückwärts Richtung Wendepunkt (11m) gezogen
- An der Start- / Ziellinie wieder angekommen  $\pm 1$  Runde
- Insgesamt müssen 3 Runden am Stück absolviert werden

### Anforderung:

- 3 Runden (Gesamtstrecke ca. 66m) müssen innerhalb von 60 sec geschafft werden
- Gestoppt wird, wenn die Beine des Dummys die Start- / Ziellinie überquert haben
- Einmaliges Probehaltens/ Anheben des Dummys, kurzes Ziehen ist erlaubt
- 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)





## Schwimmen [9]

200m -> 6 min

### 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 [10]

15m

### Beschreibung:

- Untertauchen und Abstoßen vom Beckenrand

### Anforderung:

- Es muss 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

### Fehler:

- Zu frühes Auftauchen  
-> **Abbruch**





## **Laufen [11]**

3.000 m

### Anforderung:

- In 15 Minuten muss eine Strecke von mindestens 3.000m erreicht werden
- 1 Versuch zulässig