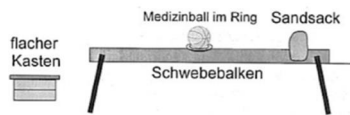


# Beispielhafter körperlicher Eignungstest Feuerwehr Bremerhaven



## 3000-Meter-Lauf

Die Testperson muss schnellstmöglich eine Strecke von 3000 m zurücklegen. (**≤ 15 Minuten**)



## Balancieren

Die Testperson balanciert über einen 10 cm breiten und 5 m langen Balken unter Aufnahme und Ablegen einer 5 kg schweren Zusatzlast mit Übersteigen eines Medizinballs insgesamt **4 Mal innerhalb von ≤ 50 Sekunden hin und her.**



## Beugehang

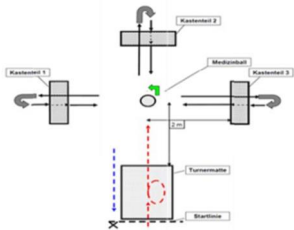
Die Testperson hängt **45 Sekunden frei** mit gebeugten Armen im Kammgriff an einer Stange, so dass das Kinn ohne Berührung über der Stange verbleibt.



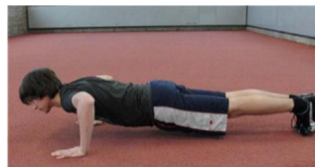
## CKCU-Test

Die Testperson greift aus dem Stütz schnellstmöglich in **15 Sekunden ≥ 23 Mal** mit den Händen aus einer 90 cm breiten Markierungszone wechselseitig über.

## Kasten-Bumerang-Test



Die Testperson durchläuft schnellstmöglich nach einem festgelegten Laufweg innerhalb von **≤ 19 Sekunden** den Parcours aus drei Kastenteilen, die einerseits übersprungen und andererseits durchkrochen werden müssen.



## Liegestütz

Die Testperson führt **12 Wiederholungen** ohne Unterbrechung in einem kontrollierten Bewegungstempo von **4 Sekunden für eine Wiederholung** aus. Auf Kommando beugt die Testperson bei gestreckter Körperhaltung die Arme, bis der Ellbogenwinkel 90° beträgt (Dauer 2 Sekunden).



## Personenrettung 66 Meter

Die Testperson zieht rückwärtig einen 75 kg schweren Dummy innerhalb von **≤ 70 Sekunden dreimal** um eine **11 m lange Strecke** herum.



## Seitlicher Medizinballwurf

Die Testperson wirft in einem Wertungsdurchgang pro Seite einen **4 kg** Medizinball möglichst weit (**≥ 7,50 m**) aus einer aufeinander abgestimmten Beinstreckung, Rumpfrotation und seitlich geführten Wurfbewegung nach vorn.



## Wechselsprünge

Die Testperson springt mit beiden Beinen gleichzeitig so schnell wie möglich seitlich über eine **33 cm hohe** Stange innerhalb von

**30 Sekunden ≥ 42 Mal hin und her.**

## Drehleitersteigen

Die Testaufgabe „Drehleitersteigen“ dient der Überprüfung einer berufsspezifischen Fähigkeit der Höhentauglichkeit. Die Testperson besteigt eine Drehleiter DLK 23/12 schnellstmöglich und sicher (**≤ 60 Sekunden**).

## 15-Meter-Streckentauchen

Die Testaufgabe „15-Meter-Streckentauchen“ dient der Überprüfung der allgemeinen Schwimm- und Tauchfähigkeit. Die Testperson taucht deutlich unterhalb der Wasseroberfläche eine Strecke von 15 m.

## 200-Meter-Schwimmen

Die Testaufgabe „200-Meter-Schwimmen“ dient der Überprüfung der allgemeinen Schwimmfähigkeit. Die Testperson schwimmt schnellstmöglich eine Strecke von **200 m (≤ 5 Minuten)**.