

Körperlicher Eignungstest Feuerwehr Bremerhaven

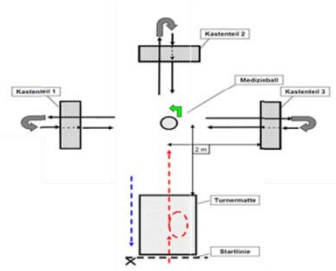


3000 Meter Lauf Die Testperson muss schnellstmöglich eine Strecke von 3000m zurück-legen. (**≤15 min**)

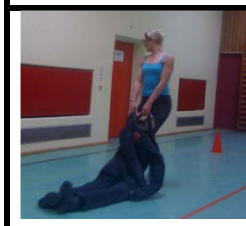


Balancieren Die Testperson balanciert über einen 10 cm breiten und 5 m langen Balken unter Aufnahme und Ablegen einer 5 kg schweren Zusatzlast mit Übersteigen eines Medizinballs insgesamt **4-mal innerhalb von ≤ 50 s hin und her.**

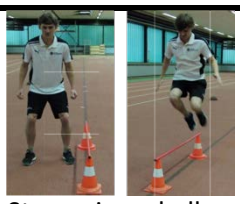
Kasten-Bumerang-Test Die Testperson durchläuft schnellstmöglich nach einem festgelegten Laufweg innerhalb von ≤ 19 s den Parcours aus drei Kastenteilen, die einerseits übersprungen und andererseits durchkrochen werden müssen.



KCU-Test Die Testperson greift aus dem Stütz schnellstmöglich in **15 s ≥ 23-mal** mit den Händen aus einer 90 cm breiten Markierungszone wechselseitig über.



Personenrettung 66m Die Testperson zieht rückwärtig einen 75 kg schweren Dummy innerhalb von ≤ 70 s 3-mal um eine 11 m lange Strecke herum.



Wechselsprünge Die Testperson springt mit beiden Beinen gleichzeitig so schnell wie möglich seitlich über eine 33 cm hohe Stange innerhalb von 30 s **≥ 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 s**).

15 Meter Streckentauchen Die Testaufgabe „15 m-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 m-Schwimmen“ dient der Überprüfung der allgemeinen Schwimmfähigkeit. Die Testperson schwimmt schnellstmöglich eine Strecke von 200 m (**≤ 5 min**).