



# Körperlicher Eignungstest

## gehobener feuerwehrtechnischer Dienst



## Einleitung körperlicher Eignungstest



Hiermit möchten wir allen Bewerberinnen / Bewerbern, die den schriftlichen Teil erfolgreich abgeschlossen haben, die Möglichkeit geben, sich auf den neuen körperlichen Eignungstest vorzubereiten.

Im Weiteren finden Sie die verschiedenen Übungen des ausgearbeiteten körperlichen Eignungstests. Bereiten Sie sich gesundheitlich und körperlich auf eine gute Grundfitness vor und **üben Sie die einzelnen Testteile, damit Sie Bewegungsablauf und Tempo einschätzen können**. Gerade die technische Ausführung sollte fehlerfrei ausgeführt werden, damit die zeitlichen Vorgaben erreicht werden können.

Es werden bei manchen Übungen zwei Versuche gewährt. **Jede Disziplin bildet ein „k.o.-Kriterium“**. Wird eine Disziplin nicht bzw. bei Disziplinen mit Wiederholungsmöglichkeit endgültig nicht bestanden, gilt der gesamte körperliche Eignungstest als nicht bestanden.

Die Ausführungen sind durch Texte und Bilder erklärt, auch welche Anzahl an Wiederholungen, welche Zeitvorgaben erwartet werden. Beachten Sie auch die Fehler, die zum Nicht-Bestehen einer Übung führen. **Die insgesamt 5 Übungen werden in der genannten Reihenfolge an einem Tag nacheinander an einzelnen Stationen durchgeführt.**

Weitere Fragen können Sie auch gerne an die Berufsfeuerwehr Leverkusen richten.

Abt. 372-1 Aus-/Fortbildung

Marc Oberliessen  
0214 / 7505-321

Harald Theisen  
0214 / 7505-328



## Schwimmen (1)

**200m – 6 Minuten**



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)

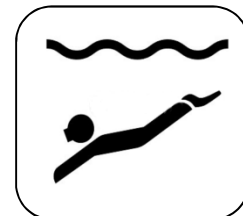
- **nur 1 Versuch !**

Fehler:

- Festhalten / **Ausruhen am Beckenrand** während der Übung

## Streckentauchen (2)

**15m**



Beschreibung:

- Untertauchen und Abstoßen vom Beckenrand

Anforderung:

- 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 weder beim Schwimmen / Tauchen erlaubt**



### Drehleitersteigen (3)

**15m – sicheres / zügiges Besteigen**



Beschreibung:

- **Besteigen einer DLK 23/12**
  - im Freistand (Bewerberin / Bewerber ist gesichert)
- nur 1 Versuch !

### Laufen – Mittelstrecke (4)

**400m – 85s**



Anforderung:

- max. **85s** (1 Minute + 25s) für die 400m Strecke (1 Stadion-Runde)
- 2 Versuche zulässig (Pause min. 5 Minute)

**! min. 10 Minuten Pause bis zum 3000m Lauf !**

### Laufen – Ausdauer (5)

**3000m – 15 Minuten**



Anforderung:

- In **15 Minuten** muss mindestens eine Strecke von **3000m** (7,5x 400m-Runde) erreicht werden (Ø 400m-Rundenzeit max. 2 Minuten)
- nur 1 Versuch