

Körperlicher Eignungstest Feuerwehr Hamm

Übung 1: Balkenübung (2 V)

1. Erste Balkenhälfte
max. 55 sec.
vorwärts gehen
2. Drehung um 180°
3. Zweite Balkenhälfte
rückwärts gehen

Übung 6: Personenrettung (1V)



75 kg Dummy,
66 m ziehen

Max.Zeit:
60 Sek.

Übung 2: Liegestütz (1V)

12 Wiederholungen



Übung 7: Kurzstreckenlauf 50 m (1V)

Max.Zeit: 7,8 Sekunden



Übung 3: Beugehang (1V)



Beugehang: möglichst
lange mit dem Kinn über
der Stange bleiben

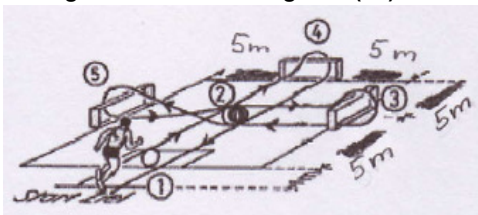
45 Sek. halten

Übung 8: 3.000 m Lauf (1V)



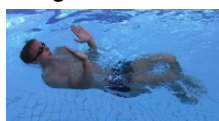
MaxZeit:
M: 15 Min. W: 17 Min.

Übung 4: Kastenbumerang Test (2V)



1 Durchgang 19 sec.
Feld 10 x 10 Meter

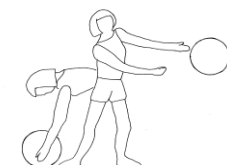
Übung 9: Kombiübung (1V)



Max. Zeit: 1:15 Min.

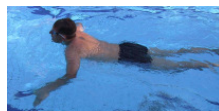
1. Streckentauchen (15m)
2. Zügig 10m weierschwimmen
3. 25 m schwimmen in Rückenlage
nur Brustbeinschlag (Hände wie Foto)

Übung 5: Seitlicher Medizinballwurf (2V)



**3 kg Medizinball seitlich
vom Boden und schräg
zur anderen Seite werfen.**
**2 Würfe: Rechts und links
zusammen mind. 16 m**

Übung 10: 200 m schwimmen (1 V)



Max.Zeit: 5:00 Min.