

Körperlicher Eignungstest für Feuerwehren in NRW
FEUERWEHR DORMAGEN

Stand 01.03.2016
37.5 Lenk

Name, Vorname: _____

Startnummer:


Datum: _____

Übung 1: Balken - Gleichgewichtstest

2 Versuche
Maximalzeit: 50 Sekunden

bestanden

nicht
bestanden



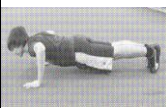
Unterschrift Prüfer

Übung 2: Liegestütze

1 Versuch
Mindestzahl: 12 Wiederholungen

bestanden

nicht
bestanden



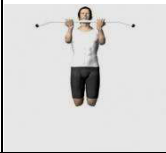
Unterschrift Prüfer

Übung 3: Beugehang

1 Versuch
Mindestzeit: 45 Sekunden

bestanden

nicht
bestanden



Unterschrift Prüfer

Übung 4: Kraft-und Ausdauer-Test

2 Versuche
Mindestanforderungen: 23 Wdhlg. in 15 Sek.

bestanden

nicht
bestanden




Unterschrift Prüfer

Übung 5: Seitlicher Medizinballwurf (4kg)

2 Versuche pro Seite
Mindestanforderungen: 7,50 m

bestanden

nicht
bestanden




Unterschrift Prüfer

Übung 6: Wechselsprünge

2 Versuche
Mindestanforderungen: 42 Wdhlg. in 30 Sek.

bestanden

nicht
bestanden



Unterschrift Prüfer

Übung 7: Handkraft

1 Versuch pro Hand
Mindestanforderungen: 35 kg für 3 Sek.

bestanden

nicht
bestanden




Unterschrift Prüfer

Übung 8: Kasten-Bumerang-Test

2 Versuche
Maximalzeit: 19 Sekunden

bestanden

nicht
bestanden




Unterschrift Prüfer

Übung 9: 400 m Lauf / Sprint

1 Versuch
Maximalzeit: 85 Sekunden

bestanden

nicht
bestanden




Unterschrift Prüfer

Übung 10: 3000 m Lauf / Ausdauer

1 Versuch
Maximalzeit: 15 Minuten

bestanden

nicht
bestanden



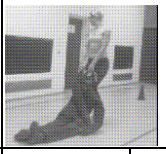
Unterschrift Prüfer

Übung 11: Personenrettung

1 Versuch
Maximalzeit: 60 Sekunden

bestanden

nicht
bestanden




Unterschrift Prüfer

Übung 12: Drehleitersteigen

1 Versuch
Mindestanforderungen: 1 x bis zur Leiterspitze

bestanden

nicht
bestanden



Unterschrift Prüfer

Gesamtergebnis:

Eignungstest bestanden:

Eignungstest nicht bestanden:

Unterschrift Prüfer:

Unterschrift LdF: