# Informationen zum physischen Eignungstest als „Brandmeisteranwärter*in“ (Vorbereitungsdienst Fachrichtung Feuerwehr, Laufbahngruppe 1)

Ansprechpartner für den Vorbereitungsdienst im Amt 38 - Feuerwehr:
Herr Sven Mohr, Telefon: 040/94360-121, E-Mail: amt38@norderstedt.de

Der physische Eignungstest orientiert sich im Wesentlichen an den von der Deutschen Sporthochschule Köln für Feuerwehren erstellten Anforderungen. In verschiedenen Disziplinen wird die allgemeine sportliche Fitness getestet, die für den Einsatz in einer Feuerwehr erforderlich ist. Hierzu gehören:

- Aerobe Ausdauerleistungsfähigkeit
- Koordination
- Kraft
- Anforderungen zur Schwimmfähigkeitsprüfung
- Berufsspezifische Anforderungen

Folgende Übungen sind zu absolvieren:

- 3000 – Meter – Lauf
  Du absolvierst schnellstmöglich einen 3000 – Meter – Lauf
  Maximalzeit: 15:30 Minuten

- Kasten – Bumerang – Test
  Du absolvierst so schnell wie möglich die vorgegebene Strecke. Dafür hast Du drei Versuche.
  Maximalzeit: 19 Sekunden

- Liegestütz
  Du absolvierst Liegestütze ohne Unterbrechung in einem kontrollierten Tempo von 4 Sekunden für eine Wiederholung.
  Mindestleistung: 12 Liegestütz

- CKCU – Test
  Die Testaufgabe „Closed Kinetic Chain Upper Extremity (CKCU)-Test“ überprüft die Schnellkraftausdauer der Arm-, Schulter- und Brustmuskulatur, die dynamische Rumpfstabilität sowie die Armkoordination unter Zeitdruck. Du greifst aus dem Stütz schnellstmöglich in 15 Sekunden mit den Händen aus einer 90 cm breiten Markierungszone wechselseitig über.
  Mindestleistung: 23 – mal außerhalb der Markierung berührt

- Personenrettung (Dummy ziehen)
  Du ziehst rückwärtig einen 75 kg schweren Dummy. Insgesamt müssen drei Runden mit einer Gesamtstrecke von 66 Metern absolviert werden.
  Maximalzeit: 60 Sekunden.

- Balancieren
  Die Testaufgabe „Balancieren“ dient der Überprüfung der Balancefähigkeit und der dynamischen Rumpfstabilisation mit Zusatzlast in einer kognitiv komplexen Aufgabenstellung. Du balancierst über einen 10 cm breiten und 5 m langen Balken unter Aufnahme und Ablegen einer 5kg schweren Zusatzlast mit Übersteigen eines Medizinballs insgesamt 4-mal innerhalb < 50 s hin und her.
  Dafür hast Du zwei Versuche.

- 200 Meter Schwimmen in Bauchlage
  Du startest vom Startblock und schwimmst 200 Meter. Der Schwimmstil (z.B. Kraul, Brust oder Schmetterling) kann frei gewählt werden und beliebig oft gewechselt werden.
  Maximalzeit: 5 Minuten

- 15 Meter Streckentauchen
  Du startest vom Beckenrand und musst eine Strecke von 15 Metern tauchen. Während des Tauchens musst du deutlich unter der Wasseroberfläche sein.
  Dafür hast Du zwei Versuche.

**Das Nichterfüllen einer Disziplin führt zum sofortigen Abbruch des Tests für die*den jeweilige*n Teilnehmende*n!**

**Bereite Dich ausreichend auf den Sporttest vor!**