

Körperlicher Eignungstest Feuerwehr Aachen

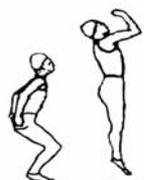
Stand 21.11.2007
FB 37/60

Name, Vorname: _____

Startnummer:

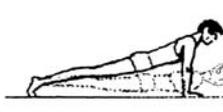
Datum: _____

Übung 1: Balkenübung (2 V)		Punkte	Sekunden
1. erste Balkenhälfte vorwärts gehen 2. Drehung um 180° 3. zweite Balkenhälfte rückwärts gehen Ende der Zeitnahme, absteigen <u>wichtig:</u> immer einen Fuß hinter den anderen setzen, nicht "schieben"	erreichte Punkte:	4	≤ 15
		3	16 - 35
		2	36 - 55
		1	>als 55 oder 1 Fehlversuch

Übung 4: Vertikal - Sprungtest (2 V)		Punkte	Höhe [m]
 Zur Messung der Ausgangshöhe: Füße flach auf den Boden	erreichte Punkte:	4	≥ 0,58
		3	0,54 - 0,57
		2	0,49 - 0,53
		1	0,45 - 0,48

Übung 2: Fünfersprung (2 V)		Punkte	Meter
 1. Fußspitzen an die Startlinie 2. fünf Sprünge, Schwung kann bei der Landung mit den Händen abgefangen werden, Füße dürfen nicht rutschen 3. Sprungweite an der Ferse messen	erreichte Punkte:	4	≥ 13,81
		3	13,21 - 13,8
		2	12,61 - 13,2
		1	12,0 - 12,6

Übung 5: Kombinierte Übung (1 V)		Punkte	Sekunden
1. Pferdsprung aus kurzem Anlauf 2. Kriechen durch Kastenteil 3. 3 Rollen vorwärts 4. Seilklettern bis zur Markierung 5. Zurücklaufen und wiederholen	erreichte Punkte:	4	≤ 45
		3	46 - 55
		2	56 - 65
		1	≥ 66

Übung 3: Liegestütz (1 V)		Punkte	Wiederholungen
 1. Körper gerade 2. Arme komplett strecken 3. nach Erreichen der 28. Wiederholung beenden	erreichte Punkte:	4	≥ 27
		3	22 - 26
		2	17 - 21
		1	12 - 16

Übung 6: Sitzhocke (1 V)		Punkte	Zeit
 1. Beine im rechten Winkel (Füße stehen frei, keine Hilfe) 2. Arme hängen seitlich herunter 3. Ende nach Erreichen der Maximalzeit 2:31	erreichte Punkte:	4	> 2:31
		3	2:11 - 2:30
		2	1:51 - 2:10
		1	1:30 - 1:50

	Übung	Punkte		Übung	Punkte
	Übung 1			Übung 4	
	Übung 2			Übung 5	
	Übung 3			Übung 6	

ERGEBNIS

Punkte Übungen 1-6

Unterschrift des Prüfers

Name, Vorname: _____

Startnummer:

Datum: _____

Übung 9: Kombi-Übung (1 V)

Punkte	Zeit
4	≤ 0:40
3	0:41 - 0:50
2	0:51 - 1:00
1	1:01 - 1:15

erreichte Punkte:



Max. Zeit: 1:15 Min.

- Streckentauchen (15m)
- Zügig 10m weiterschwimmen
- 25m schwimmen in Rückenlage nur Brustbeinschlag (Hände wie Foto)

Übung 7: Kurzstreckenlauf 50m (1 V)

Punkte	Sekunden
4	≤ 6,6
3	6,7 - 6,8
2	6,9 - 7,1
1	7,2 - 7,3

erreichte Punkte:



Max. Zeit: 7,3 Sekunden

Übung 10: 200 m Schwimmen (1 V)

Punkte	Zeit
4	≤ 3:50
3	3:51 - 4:10
2	4:11 - 4:30
1	4:31 - 5:00

erreichte Punkte:



Max. Zeit: 5:00 Min.

Stil beliebig

Übung 8: 3.000 m Lauf (1 V)

Punkte	Zeit
4	≤ 12:00
3	12:01-13:00
2	13:01-14:00
1	14:01-15:00

erreichte Punkte:



Max. Zeit: 15 Min.

Übung 11: Drehleitersteigen

Punkte	Zeit
10	≤ 1:00
8	1:01 - 2:00
6	2:01 - 3:00
4	3:01 - 5:00
0	5:01 -

erreichte Punkte:



Übung	Punkte	Übung	Punkte
Übung 9		Übung 7	
Übung 10		Übung 8	
Übung 11			

GESAMTERGEBNIS

Punkte Seite 1

Punkte Seite 2

Gesamtpunkte

Unterschrift des Prüfers