

Feuerwehr Detmold



Sportlicher Eignungstest*

für die Einstellung von
Brandmeisteranwärterinnen
und Brandmeisteranwärtern

Eine gute körperliche Konstitution ist für die Ausübung des Feuerwehrdienstes und des Rettungsdienstes eine wichtige Voraussetzung, um auch noch mit Erreichen der Altersgrenze von derzeit 60 Jahren den körperlichen Belastungen standzuhalten. Der hier angewandte Eignungstest wurde von der Sporthochschule Köln in Zusammenarbeit mit der Berufsfeuerwehr Köln entwickelt.



*Der Sporttest wurde von der Sporthochschule in Köln entwickelt.

Allgemeine Hinweise

Inhalt und Ausführung:

- Die 10 Übungen des sportlichen Eignungstest werden nachfolgend beschrieben und teilweise durch Bilder veranschaulicht.
- Der sportliche Eignungstest wird insgesamt einen Zeitrahmen von ca. 6 Stunden betragen.
- Die Übungen 1 und 2 werden auf einem Sportplatz mit Tartanbahn durchgeführt.
- Die Übungen 3 bis 10 werden in einer Turnhalle durchgeführt.

Bewertung und Ausschlusskriterium

- Zu jeder Übung ist eine Tabelle „Bewertung“ enthalten, welche die Punktwerte für die einzelne Übung ausweist. Jede Übung wird dabei mit den Punkten 10, 8, 6, 4 und 2 bewertet. Außerdem ist das Defizit benannt und ausgewiesen.
- **Sofern eine Übung im Bereich des Defizits bewertet werden muss, führt dies dazu, dass der gesamte sportliche Eignungstest nicht bestanden worden ist.**
- Die Summe der Punktwerte aller Übungen muss insgesamt **mindestens 52 Punkte** ergeben, damit der sportliche Eignungstest insgesamt bestanden worden ist.

1. 3000 m-Lauf

Ausgangsposition:

- Hochstart

Bewertung (Minuten)					
≤ 13:00	13:01-14:00	14:01-15:00	15:01-16:00	16:01-17:00	> 17:00
10 Punkte	8 Punkte	6 Punkte	4 Punkte	2 Punkte	Defizit

2. 400 m-Lauf

Ausgangsposition:

- Hochstart

Bewertung (Sekunden)					
≤ 70	71-76	77-82	83-88	89-94	≥ 95
10 P.	8 P.	6 P.	4 P.	2 P.	Defizit

3. Gleichgewichtstest DFFA

Ausgangsposition:

- Die Testperson steht ohne Schuhwerk bzw. barfuß (zur Standardisierung der Testbedingung) vor dem Kasten als Aufstiegshilfe.

Durchführung:

- Besteigen des Schwebebalkens über den Kasten
- Überlaufen des Balkens mit Übersteigen des Medizinballs
- Aufnehmen des Sandsacks - Sandsack mit einer Hand zum Balkenanfang transportieren – nach halber Drehung Rücktransport mit der anderen Hand – Ablegen des Sandsacks
- Überlaufen des Balkens und Abstieg über den Kasten
- 2 Versuche



Bewertung (Sekunden)

≤ 30	31-35	36-40	41-45	46-50	≥ 51
10 P.	8 P.	6 P.	4 P.	2 P.	Defizit

4. Liegestütz

Ausgangsposition

- Liegestützhaltung vorlings mit gestreckten Armen
- Hände schulterbreit auf den Boden aufgestützt
- Beine geschlossen, Körper angespannt

Durchführung:

- Auf Kommando bei gestreckter Haltung den Körper absenken bis der Ellbogenwinkel 90 Grad beträgt
- Auf Kommando die Arme bis zur Ausgangsposition strecken

Fehlerquellen:

- Fehlende Körperstreckung
- Unvollständige Armstreckung/-beugung
- Ablegen des Oberkörpers oder der Beine



Bewertung (Wiederholungen)

≥ 16	14-15	12-13	10-11	8-9	≤ 7
10 P.	8 P.	6 P.	4 P.	2 P.	Defizit

5. Beugehang

Ausgangsposition:

- Testperson greift schulterbreit an die Klimmzugstange (Kammgriff)
- Erreichen der Ausgangsposition mit Hilfe eines Kastens (Kinnspitze oberhalb der Klimmzugstange)



Durchführung:

- Beginn der Zeitmessung mit Erreichen der Beugehangposition

Fehlerquellen:

- Unruhige Körperhaltung
- Kinnspitze unterhalb der Klimmzugstange
- Ristgriff
- Griffhaltung weiter oder enger als die Schulterbreite

Bewertung (Sekunden)					
≥ 60	52-59	44-51	36-43	28-35	≤ 27
10 P.	8 P.	6 P.	4 P.	2 P.	Defizit

6. CKCU-Test

Ausgangsposition:

- Liegestützhaltung vorlings mit gestreckten Armen
- Hände schulterbreit innerhalb der Markierung (90 cm)
- Auf den Boden aufgestützt
- Beine geschlossen, Körper angespannt



Durchführung:

- Schnellstmögliches, wechselseitiges Übergreifen der Hände in 15 sec (Fingerspitzen berühren den Boden hinter den seitlichen Markierungen)
- 2 Versuche

Fehlerquellen:

- Berührung der Markierungslinien mit der übergreifenden Hand
- Fehlende Körperstreckung
- Breite Beinhaltung / ablegen der Beine

Bewertung (Wiederholungen)					
≥ 29	26-28	23-25	20-22	17-19	≤ 16
10 P.	8 P.	6 P.	4 P.	2 P.	Defizit

7. Seitlicher Medizinballwurf

Ausgangsposition:

- Medizinball (4 kg) mit beiden Händen greifen
- Rotation des Oberkörpers in die entgegengesetzte Wurfriechung – Arme bleiben gestreckt, Beine werden angebeugt



Durchführung:

- Aus der Ausholbewegung mit gebeugten Beinen (siehe Bild 1) den Medizinball so weit wie möglich werfen
- Bei Nichtbestehen des ersten Versuchs ist pro Seite ein zweiter Versuch möglich



Fehlerquellen

- Übertreten der Abwurflinie
- Einhändiger Abwurf
- Rumpfrotation ohne Beinbeugung

Bewertung (Summe der Weite in Metern aus Wurf rechts und links geteilt durch 2)					
≥ 9,5	8,5-9,4	7,5-8,4	6,5-7,4	5,5-6,4	≤ 5,4
10 P.	8 P.	6 P.	4 P.	2 P.	Defizit

8. Wechselsprünge

Ausgangsposition:

- Seitlicher Stand neben der Stange

Durchführung

- Beidbeiniges, seitliches Überspringen der Stange
- Gewählt wird jeder einzelne Wechselsprung innerhalb von 30 sec.
- 2 Versuche



Fehlerquellen:

- Einbeiniger Absprung
- Umstoßen von Pylone bzw. Stange



Bewertung (Wiederholungen)					
≥ 54	48-53	42-47	36-41	30-35	≤ 29
10 P.	8 P.	6 P.	4 P.	2 P.	Defizit

9. Kasten-Bumerang-Test

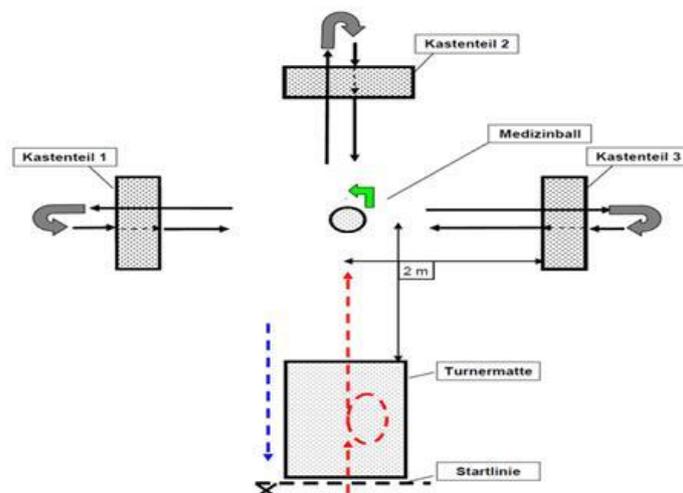
Ausgangsposition:

- Einnehmen der Startposition von der Matte

Durchführung:

Beginn nach Startsignal mit einer Rolle vorwärts über die Matte

- Umlaufen des Medizinballs im rechten Winkel zum Kastenteil 1, Überspringen des Kastenteils und Durchkriechen in Richtung Medizinball
- In der Folge jeweils rechtwinkliges Umlaufen des Medizinballs und Durchlaufen der Ziellinie
- 2 Versuche



Fehlerquellen:

- Abweichen vom festgelegten Laufweg

Bewertung (Sekunden)					
≥ 14	14,1-15,5	15,6-17	17,1-18,5	16,6-20	≥ 20
10 P.	8 P.	6 P.	4 P.	2 P.	Defizit

10. Personenrettung

Ausgangsposition:

- Dummy liegt mit dem Kopf in Zugrichtung vor der Startlinie
- Einnehmen der Startposition zwischen Startlinie und Dummy mit dem Rücken zur Laufstrecke

Durchführung:

- Ergreifen des Dummys (an den Schulterriemen) nach dem Startsignal
- Rückwärtiges Schleifen des Dummys (Oberkörper vom Boden heben) um die Wendemarkierung (Hütchen) bis zum Startpunkt zurück
- Zeit stoppt nach der vollständigen Zielüberquerung und dem Ablegen des Dummys (Grifferneuerung erlaubt)
- 3 Runden
- Selbst mitgebrachte Handschuhe dürfen verwendet werden.



Fehlerquellen:

- Umstoßen des Hütchens
- unvollständige Zielüberquerung
- Ausruhen abgestützt auf dem Dummy

Bewertung (Sekunden)					
≤ 54	55-60	61-65	66-70	71-75	≥ 76
10 P.	8 P.	6 P.	4 P.	2 P.	Defizit