

Körperlicher Eignungstest
Laufbahngruppe 2, 1. Einstiegsamt
Stand: Oktober 2017

Hiermit möchten wir allen Bewerberinnen / Bewerbern die Möglichkeit geben, sich auf den körperlichen Eignungstest vorzubereiten. Im Weiteren finden Sie die verschiedenen Übungen des körperlichen Eignungstests. Bereiten Sie sich gesundheitlich und körperlich auf eine gute Grundfitness vor und **üben Sie die einzelnen Testteile, damit Sie Bewegungsablauf und Tempo einschätzen können**. Gerade die technische Ausführung sollte fehlerfrei ausgeführt werden, damit die zeitlichen Vorgaben erreicht werden können.

Jede Disziplin bildet ein „k.o.-Kriterium“. Werden zwei Disziplinen nicht bzw. bei Disziplinen mit Wiederholungsmöglichkeit endgültig nicht bestanden, gilt der gesamte körperliche Eignungstest als nicht bestanden. Der 3000m Lauf ist von dieser Regelung ausgeschlossen und muss erfolgreich absolviert werden. Wenngleich Sie in diesem Fall im Auswahlverfahren nicht weiter berücksichtigt werden können, bitten wir Sie zu Ihrer eigenen Einschätzung und Auswertung des Tests dennoch, den Test bis zum Ende zu absolvieren. Diese weitere Testteilnahme ist selbstverständlich freiwillig.

Die Ausführungen sind durch Texte und Bilder erklärt, auch welche Anzahl an Wiederholungen, welche Zeitvorgaben erwartet werden. Beachten Sie auch die korrekte Ausführung der Übung.

Das Trainingshandbuch bereitet Sie optimal auf den sportlichen Einstellungstest vor.

Das Tragen von Hallenturnschuhen ist für die sportmotorischen Testaufgaben vorgeschrieben. Ausdrücklich verboten sind Barfußschuhe.

Eine intensive und optimale Vorbereitung auf das Feuerwehr Auswahlverfahren erhöht die Chancen um ein Vielfaches, den Eignungstest der Feuerwehr erfolgreich zu bestehen. Wir empfehlen, dass Sie sich frühzeitig entsprechend vorbereiten.

Um Frauen den Einstieg bei der Berufsfeuerwehr zu erleichtern, wurde der Eignungstest vollständig überarbeitet. Prüfungen (Klimmzüge), die keine Relevanz für den Berufsalltag haben, aber von Frauen kaum zu schaffen waren, wurden gestrichen. Der Sporttest ist somit geschlechterneutral.

Die insgesamt 10 Übungen werden in der genannten Reihenfolge an einem Tag nacheinander an einzelnen Stationen durchgeführt.

Das Vorstellungsgespräch stellt den mündlichen Feuerwehr Einstellungstest dar. Hierzu werden Sie eingeladen, wenn Sie vorher den schriftlichen, sportlichen und technischen Test erfolgreich absolviert haben. Als Abschluss erfolgt dann eine gesundheitliche Untersuchung durch den Betriebs- und Amtsarzt.

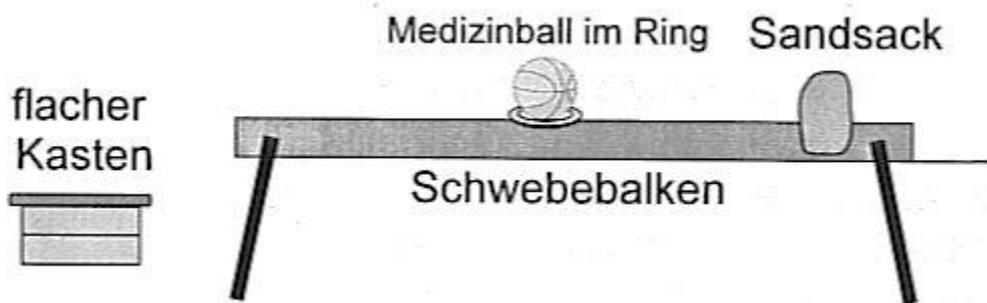
Weitere Fragen können Sie auch gerne an die Berufsfeuerwehr Osnabrück richten:

Abteilung Einsatz 37/2 Tel: 0541 3231210

Balancieren

Testziel und Testaufgabe

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



Testdurchführung

Ausgangsposition:

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

Durchführung:

Auf ein Startsignal besteigt die Testperson in einem kontrollierten Tempo den Schwebebalken über den Kasten.

Die Testperson balanciert über den Balken und nimmt am Ende des Balkens den Sandsack mit einer Hand auf, übertritt die Wendemarkierung, macht eine halbe Drehung und transportiert die Zusatzlast in einer Hand zum Balkenanfang. Innerhalb dieser Wendemarkierung dreht die Testperson erneut um, verlagert die Zusatzlast in die andere Hand und transportiert sie zurück. Am Ende des Balkens wird der Sandsack in der Wendemarkierung abgelegt. Nach einer abschließenden halben Drehung balanciert die Testperson zurück und steigt über den Kasten kontrolliert ab. Während des Balancierens wird jeweils in der Mitte des Balkens der Medizinball von den Testpersonen übersteigert (kein seitliches Vorbeiführen der Beine).

Die Testperson führt keinen Probe- und einen Wertungsdurchgang durch.

Liegestütze

Testziel und Testaufgabe

Die Testaufgabe „Liegestütze“ überprüft die lokale dynamische Kraftausdauer der Armstreck- und Brustmuskulatur sowie die Rumpfstabilität. Die Testperson führt 12 Wdh. ohne Unterbrechung in einem kontrollierten Bewegungstempo von 4 s für eine Wdh. aus.



Testdurchführung

Ausgangsposition:

Die Testperson nimmt eine Liegestützhaltung vorlings mit gestreckten Armen ein. Die Hände sind dabei auf Höhe der Schultergelenke auf dem Boden aufgestützt. Die Körperhaltung ist gestreckt bei geschlossenen Beinen.

Durchführung:

Auf Kommando beugt die Testperson bei gestreckter Körperhaltung die Arme bis der Ellbogenwinkel 90° beträgt (Dauer 2 s).

Auf Kommando streckt die Testperson bei gestreckter Körperhaltung die Arme bis der Ellbogenwinkel 180° beträgt (Dauer 2 s). Eine Hohlkreuzhaltung ist zu vermeiden.

Die Testperson führt zwei Liegestütze zur Probe mit Vorgabe des Bewegungstempos und nach einer kurzen Pause einen Wertungsdurchgang mit Vorgabe des Bewegungstempos durch.

Wechselsprünge

Testziel und Testaufgabe

Die Testaufgabe „Wechselsprünge“ dient der Überprüfung der Schnellkraftausdauer und der Reaktivkraftfähigkeit der unteren Extremitäten sowie der Ganzkörperkoordination unter Zeitdruck. Die Testperson springt mit beiden Beinen gleichzeitig so schnell wie möglich seitlich über eine 33 cm hohe Stange innerhalb von 30 s \geq 42-mal hin und her.



Testdurchführung

Ausgangsposition:

Die Testperson steht absprungbereit seitlich zur Stange mit den Beinen hüftbreit auseinander.

Durchführung:

Nach dem Startkommando springt die Testperson mit beiden Beinen gleichzeitig seitlich über die Stange hin und her.

Dies wiederholt die Testperson ohne Unterbrechung und möglichst ohne Zwischensprünge bis der Testleiter den Test nach 30 s beendet.

Die Testperson macht zwei Probesprünge. Nach einer kurzen Pause erfolgt ein Wertungsdurchgang mit Startsignal.

Beugehang

Testziel und Testaufgabe

Die Testaufgabe „Beugehang“ dient der Überprüfung der lokalen statischen Kraftausdauer der Armbeuge- und Handmuskulatur. Die Testperson hängt 45 s frei mit gebeugten Armen im Kammgriff an einer Stange, so dass das Kinn ohne Berührung über der Stange verbleibt.



Testdurchführung

Ausgangsposition:

Die Testperson greift schulterbreit im Kammgriff an die Klimmzugstange. Dann nimmt sie die Ausgangsposition mit gebeugten Armen ein, so dass das Kinn oberhalb der Klimmzugstange gehalten werden kann. Das Einnehmen der Ausgangsposition muss ohne freihängende Klimmzugbewegung direkt mit einer Aufstiegshilfe erfolgen können.

Durchführung:

Die Zeitmessung beginnt sobald die Testperson die Beugehangposition erreicht hat, in der sie 45 s bei ruhiger Körperhaltung verharrt.

Die Testperson führt keinen Probe- und einen Wertungsdurchgang durch. Als Hilfsmittel kann Magnesia verwendet werden.

Seitlicher Medizinballwurf

Testziel und Testaufgabe

Die Testaufgabe „seitlicher Medizinballwurf“ überprüft die Schnellkraft und die Koordination der Bein-, Rumpf- und Armmuskelkette. Die Testperson wirft in einem Wertungsdurchgang pro Seite einen 4 kg Medizinball möglichst weit ($\geq 7,50$ m) aus einer aufeinander abgestimmten Beinstreckung, Rumpfrotation und seitlich geführten Wurfbewegung nach vorn.



Testdurchführung

Ausgangsposition:

Die Testperson steht seitlich zur Abwurfline und greift den Medizinball mit beiden Händen. Sie nimmt eine deutliche Kniebeugeposition ($100-120^\circ$ innerer Kniewinkel) ein. Sie rotiert den Oberkörper in gestreckter Haltung leicht entgegengesetzt zur Wurfrichtung, so dass der Medizinball mit gestreckten Armen seitlich außen neben dem Knie gehalten werden kann.

Durchführung:

Aus einer aufeinander abgestimmten Beinstreckung, Rumpfrotation und seitlich geführten Wurfbewegung wird der Medizinball soweit wie möglich nach vorn geworfen. Ein weiteres Schwungholen durch starke Oberkörperrotation oder starkes Vorbeugen im Oberkörper ist untersagt. Der Abwurf erfolgt über Schulterhöhe.

Die Testperson führt einen Probeversuch pro Seite aus. Nach einer kurzen Pause erfolgt ein Wertungsdurchgang pro Seite beginnend mit rechts. Bei den Probeversuchen gibt es Korrekturhinweise für die Testperson. Dabei wird vor allem auf die drei Hauptkriterien für die Bewegungsabfolge hingewiesen:

1. Ausgangsstellung mit gestrecktem Oberkörper und gebeugten Knien
2. Halten des Medizinballs neben dem Knie
3. Abwurf über Schulterhöhe nach erfolgter Ganzkörperstreckung.

Closed Kinetic Chain Upper Extremity (CKCU Test)

Testziel und Testaufgabe

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. Die Testperson greift aus dem Stütz schnellstmöglich in 15 s \geq 23-mal mit den Händen aus einer 90 cm breiten Markierungszone wechselseitig über.



Testdurchführung

Ausgangsposition:

Die Testperson nimmt eine Liegestützhaltung vorlings mit gestreckten Armen ein. Die Hände sind dabei auf Höhe der Schultergelenke innen an den Markierungen (90 cm) auf dem Boden platziert. Die Körperhaltung ist gestreckt bei geschlossenen Beinen.

Durchführung:

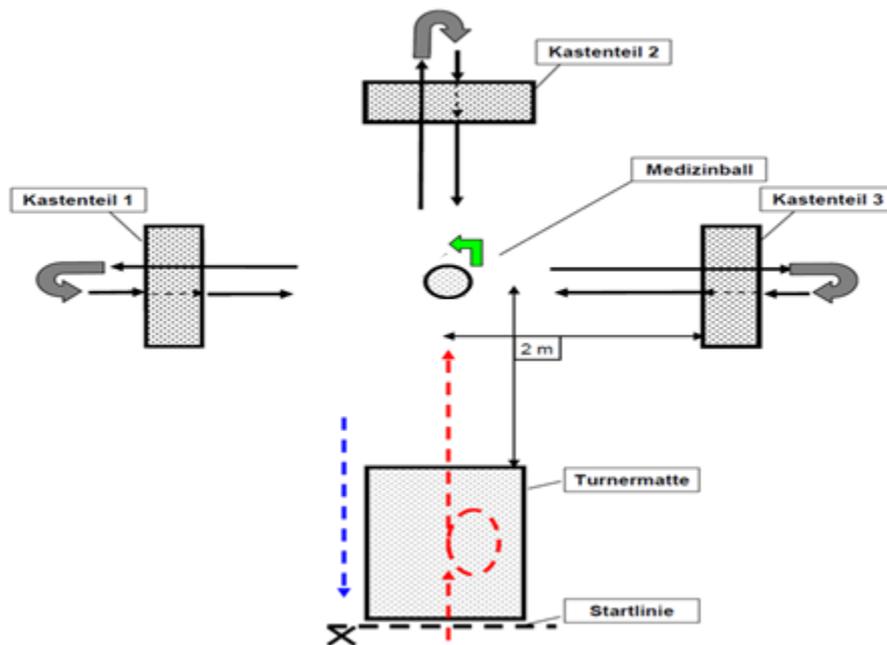
Auf ein Startsignal greift die Testperson schnellstmöglich, wechselseitig mit den Fingerspitzen seitlich über die Markierungen, wobei die Stützhand neben der jeweiligen Markierung platziert ist. Die Körperhaltung verbleibt gestreckt mit geschlossenen Beinen. Eine Hohlkreuzhaltung oder das Anheben des Beckens ist zu vermeiden.

Die Testperson führt zwei seitliche Übergriffe zur Probe und nach einer kurzen Pause einen Wertungsdurchgang mit Startsignal durch.

Kasten-Bumerang-Test

Testziel und Testaufgabe

Die Testaufgabe „Kasten-Bumerang-Test“ überprüft die Ganzkörperkoordination innerhalb einer komplexen Bewegungsaufgabe. Die Testperson durchläuft schnellstmöglich nach einem festgelegten Laufweg innerhalb von ≤ 19 s den Parcours aus drei Kastenteilen, die einerseits übersprungen und andererseits durchkrochen werden müssen.



Testdurchführung

Ausgangsposition:

Die Testperson steht in Schrittstellung vor der Mattenkante, die als Start-/ Ziellinie fungiert.

Durchführung:

Nach dem Startsignal beginnt die Testperson mit einer Rolle vorwärts über die Matte den Parcours.

Die Testperson läuft zum Kastenteil 1, indem sie den Medizinball rechts umläuft. Sie überspringt das Kastenteil 1 und durchkriecht es in Richtung des Medizinballs. In der Folge umläuft die Testperson jeweils rechts den Medizinball auf dem Weg zu den Kastenteilen 2 + 3, die sie ebenfalls überspringt und durchkriecht.

Nach Kastenteil 3 umläuft die Testperson den Medizinball wieder rechts und läuft auf der rechten Seite der Matte bis hinter die Start-/ Ziellinie.

Die Testperson führt keinen Probe- und einen Wertungsdurchgang durch.

Personenrettung (Dummy ziehen)

Testziel und Testaufgabe

Die Testaufgabe „Personenrettung (Dummy ziehen)“ dient der Überprüfung einer berufsspezifischen Ganzkörperbelastung zur Kraftausdauer des Ober- und Unterkörpers, der Handkraft sowie der anaeroben Ausdauer. Die Testperson zieht rückwärtig einen 75 kg schweren Dummy innerhalb von ≤ 60 s drei Runden insg. 66 m um zwei Pylonen herum (Pylonenabstand 11 m).



Testdurchführung

Ausgangsposition:

Der Dummy liegt mit dem Kopf in Zugrichtung vor der Start-/ Ziellinie.

Die Testperson greift den Dummy an den Schulterriemen, so dass der Oberkörper des Dummys vom Boden abhebt, die Beine jedoch noch vollständig aufliegen.

Die Testperson nimmt mit angehobenem Dummy eine aktionsbereite Startposition an der Startlinie mit dem Rücken zur Laufstrecke ein.

Durchführung:

Nach dem Startsignal beginnt die Testperson den Dummy schnellstmöglich, aber dennoch kontrolliert, rückwärtig über den Boden zu ziehen. Eine Grifferneuerung am Schulterriemen des Dummys ist erlaubt.

Die Pylonen signalisieren für die Testperson die jeweilige Wendemarkierung, um die sie den Dummy herumzieht.

Insgesamt wird der Dummy drei Runden um die Pylonen gezogen. Die Laufrichtung verbleibt immer rückwärtig. Die Testperson darf vor dem Wertungsdurchgang den Dummy probenhalber anheben und ein kurzes Stück in die Startposition ziehen. Nach einer kurzen Pause nimmt sie dann die Startposition ein und führt einen Wertungsdurchgang aus.

3000 m-Lauf

Testziel und Testaufgabe

Die Testaufgabe „3000 m-Lauf“ dient der Überprüfung der Grundlagenausdauer. Die Testperson läuft schnellstmöglich eine Strecke von 3000 m (≤ 15 min).



Testdurchführung

Ausgangsposition:

Die Testperson stellt sich im Hochstart an die Startlinie.

Durchführung:

Die Testperson läuft schnellstmöglich die Strecke von 3000 m (7,5 Stadionrunden). Die Testperson führt keinen Probe- und einen Wertungsdurchgang durch.

Drehleitersteigen

Testziel und Testaufgabe

Die Testaufgabe „Drehleitersteigen“ dient der Überprüfung einer berufsspezifischen Fähigkeit der Höhentauglichkeit. Die Testperson besteigt eine Drehleiter DLK 23/12 schnellstmöglich und sicher.

Testdurchführung

Ausgangsposition:

Die Testperson wird vom Testleiter nach seiner gesundheitlichen Eignung für diesen Prüfungsteil befragt. Er versichert sich, dass die Testperson keine Höhenangst hat.

Wird die gesundheitliche Eignung bejaht, wird die Testperson mit der Ausrüstung aus dem Set „Absturzsicherung“ gesichert und steht mit der Sicherungsleine verbunden vor der Aufstiegsleiter zum Drehleiterpark.

Durchführung:

Nach dem Kommando „Start“ besteigt die Testperson die DLK schnellstmöglich und sicher.

Sobald die Testperson mit der Brust über die letzte Leitersprosse reicht, muss sie dieses durch Rufen des Begriffs „Oben“ und dem Winken mit einer Hand zu erkennen geben.

Nach einer kurzen Erholungsphase steigt die Testperson ab.

Die Testperson führt keinen Probe- und einen Wertungsdurchgang durch.