

Durchführung des sportlichen Tests

Die Physische Eignungsfeststellung der Berufsfeuerwehr Aachen setzt sich zum größten Teil aus der Physischen Eignungsfeststellung für die Berufsfeuerwehren in Deutschland von der Sporthochschule Köln zusammen. Einige Übungen aus diesem Test kommen bei der Berufsfeuerwehr in Aachen nicht zur Anwendung. Dafür wurde der Test um zwei Übungen ergänzt. Die Abfolge der Übungen am Prüfungstag erfolgt in der hier dargestellten Reihenfolge.

1. 50 m Schwimmen Kombi-Übung



Testdurchführung

Ausgangsposition:

- Der Bewerber befindet sich im Wasser und hält sich am „Start-/Zielbeckenrand“ fest.

Durchführung:

- Der Bewerber taucht ab und stößt sich unterhalb der Wasseroberfläche von der Beckenwand ab.
- Der Bewerber taucht deutlich unterhalb der Wasseroberfläche eine Strecke von 15 m.
- Am Ende der Tauchstrecke (15m) berührt er einen Tauchring und taucht danach auf. Nach dem Auftauchen schwimmt der Bewerber im Bruststil bis zur 25m Marke. An der 25m Marke wendet er deutlich, den Beckenrand mit einem Körperteil berührend, in die Rückenlage. In Rückenlage schwimmt er, nur mit Brustbeinschlag und beiden Händen auf Brusthöhe deutlich aus dem Wasser, zur 50m Marke.
- Der Testleiter startet die Zeit, wenn sich der Bewerber vom Beckenrand abstößt und stoppt per Hand die Zeit wenn der Bewerber am Start-/Zielbeckenrand anschlägt.
- Der Bewerber führt keinen Probe- und einen Wertungsdurchgang durch. Der Testleiter gibt die Tauchstrecke frei und überwacht das Einhalten der Testkriterien.
- Maximale Zeit: 86 Sekunden

2. 200 m Schwimmen



Testdurchführung

Ausgangsposition:

- Der Bewerber stellt sich in seine zugeordnete Schwimmbahn an den Beckenrand.

Durchführung:

- Der Bewerber schwimmt nach einem Kopfsprung vom Startblock schnellstmöglich die Strecke von 200 m. Der Bewerber führt keinen Probe- und einen Wertungsdurchgang durch. Den Schwimmstil kann der Bewerber frei wählen und auch während der Durchführung wechseln (Freistil).
- Die vier anerkannten Wettkampfschwimmstile Brust, Kraul, Rücken oder Delphin (Schmetterling) können geschwommen werden.
- Der Testleiter gibt das Startkommando
„Auf die Plätze“ -der Bewerber steigt auf den Startblock-,
„Fertig“ -der Bewerber beugt sich vor und nimmt die Startposition ein-,
„Los“ -der Bewerber stößt sich vom Startblock ab und springt mit einem Kopfsprung ins Wasser und beginnt zu schwimmen.

Der Testleiter stoppt per Hand die Schwimmzeit nach 200m, wenn der Bewerber am Start-/ Ziel-Beckenrand anschlägt.

- Maximale Zeit: 5 Minuten
- Wird die maximale Zeit überschritten oder die Übung nicht nach Vorgaben absolviert, ist die sportliche Eignungsprüfung beendet. (KO-Verfahren)

3. 400m Lauf



Testdurchführung

Ausgangsposition:

- Der Bewerber stellt sich im Hochstart an die Start-/ Ziellinie.

Durchführung:

- Der Bewerber läuft schnellstmöglich die Strecke von 400 m (eine Stadionrunde).
- Der Bewerber führt keinen Probe- und einen Wertungsdurchgang durch.
- Der Testleiter gibt das Startkommando
„Auf die Plätze“ - der Bewerber tritt an die Startlinie-,
„Fertig“ - der Bewerber nimmt die Startposition ein-,
„Los“ - der Bewerber beginnt zu Laufen-.

Der Testleiter stoppt per Hand die Einlaufzeit nach 400 m auf Höhe der Start-/ Ziellinie.

- Der Bewerber darf nach dem Start sofort auf die Innenbahn unter Berücksichtigung der gegenseitigen Sorgfalt und Fairness wechseln.
- Das Verlassen der Tartanbahn führt zum Abbruch der Disziplin und somit zu Null Punkten.

Maximale Zeit: 1:34 Minuten

4. 3000m Lauf



Testdurchführung

Ausgangsposition:

- Der Bewerber stellt sich im Hochstart an die Startlinie.

Durchführung:

- Der Bewerber läuft schnellstmöglich die Strecke von 3000 m (7,5 Stadionrunden).
- Der Bewerber führt keinen Probe- und einen Wertungsdurchgang durch.
- Der Testleiter gibt das Startkommando
„Auf die Plätze“ - der Bewerber tritt an die Startlinie-,
„Fertig“ - der Bewerber nimmt die Startposition ein-,
„Los“ - der Bewerber beginnt zu Laufen-.

Der Testleiter stoppt per Hand die Einlaufzeit nach 3000m auf Höhe der Ziellinie.

- Der Bewerber darf nach dem Start sofort auf die Innenbahn unter Berücksichtigung der gegenseitigen Sorgfalt und Fairness wechseln.
- Die letzte Stadionrunde wird angesagt.
- Das Verlassen der Tartanbahn führt zur Disqualifikation und somit zum Ausschluss vom weiteren Eignungstest.
- Maximale Zeit: 15 Minuten

Wird die maximale Zeit überschritten oder die Übung nicht nach Vorgaben absolviert, ist die sportliche Eignungsprüfung beendet. (KO-Verfahren)

5. Drehleitersteigen



Testdurchführung

Ausgangsposition:

- Der Bewerber wird vom Testleiter nach seiner gesundheitlichen Eignung für diesen Prüfungsteil befragt. Er versichert sich, dass der Bewerber keine Höhenangst hat.
- Wird die gesundheitliche Eignung bejaht, wird der Bewerber mit der Ausrüstung aus dem Set „Absturzsicherung“ gesichert und steigt über die Aufstiegsleiter bis zur ersten Steigsprosse der Drehleiter in Startposition.

Durchführung:

- Nach dem Kommando „Los“ besteigt der Bewerber die Drehleiter schnellstmöglich und sicher.
- Sobald der Bewerber mit der Brust über die letzte Sprosse reicht, muss er dies durch Rufen des Begriffs „Oben“ und dem Winken mit einer Hand zu erkennen geben.
- Nach einer kurzen Erholungsphase steigt der Bewerber langsam ab.
- Der Bewerber führt keinen Probe- und einen Wertungsdurchgang durch.
- Der Testleiter startet per Hand die Zeit nach dem Kommando „Los“ und stoppt die Zeit wenn der Bewerber die oberste Sprosse auf Brusthöhe erreicht hat und den Begriff „Oben“ mit einer Hand winkend ruft.
- Maximale Zeit: 1:10 Minuten

Wird die maximale Zeit überschritten oder die Übung nicht nach Vorgaben absolviert, ist die sportliche Eignungsprüfung beendet. (KO-Verfahren)

6. Balancieren



Testdurchführung

Ausgangsposition:

- Der Bewerber steht barfuß (ohne Schuhe und Socken) vor dem Kasten.

Durchführung:

- Auf ein Startsignal besteigt der Bewerber in einem kontrollierten Tempo den Schwebebalken über den Kasten.
- Der Bewerber 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 den Sandsack in einer Hand zum Balkenanfang. Innerhalb der Wendemarkierung dreht der Bewerber erneut um, verlagert den Sandsack in die andere Hand und transportiert ihn zurück. Am Ende des Balkens wird der Sandsack in der Wendemarkierung abgelegt. Nach einer abschließenden halben Drehung balanciert der Bewerber zurück und steigt über den Kasten kontrolliert ab. Während des Balancierens wird jeweils in der Mitte des Balkens ein Medizinball von den Bewerbern überstiegen (kein seitliches Vorbeiführen der Beine).
- Der Bewerber führt keinen Probe- und einen Wertungsdurchgang durch.

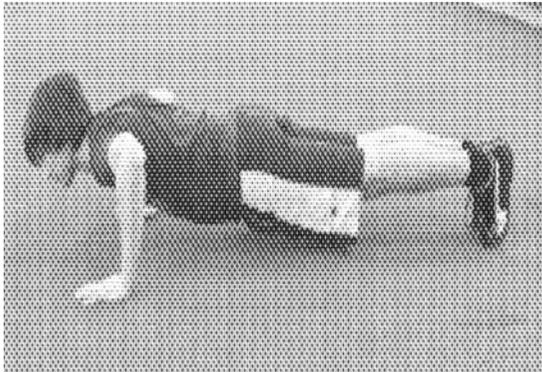
Überschreitet der Bewerber die max. Zeit oder muss er den Wertungsdurchgang abbrechen weil er die Übung nicht sauber durchgeführt hat oder den Balken verlässt, kann er einen zweiten Versuch nach 1 min. Pause durchführen.

- Der Testleiter gibt ein Startkommando
„Auf die Plätze“ - der Bewerber begibt sich vor den Kasten-,
„Fertig“ - der Bewerber nimmt die Startposition ein-,
„Los“ - der Bewerber beginnt mit der Übung-.

Der Testleiter startet die Testdurchlaufzeit und stoppt per Hand die Zeit, wenn der Bewerber mit einem Fuß hinter die Wendemarkierung am Ende der Übung tritt. Dabei überwacht er eine saubere Durchführung beim Übersteigen des Hindernisses, des Überschreitens der Wendemarkierungen und des einhändigen Transports der Zusatzlast aus einer seitlich stehenden Position.

Maximale Zeit: 50 Sekunden

7. Liegestütz



Testdurchführung

Ausgangsposition:

- Der Bewerber nimmt eine Liegestützhaltung mit gestreckten Armen ein. Die Hände sind dabei schulterbreit auf dem Boden aufgestützt. Die Körperhaltung ist gestreckt bei geschlossenen Beinen.

Durchführung:

- Auf Kommando beugt der Bewerber bei gestreckter Körperhaltung die Arme bis der Ellbogenwinkel 90° beträgt (Dauer 2s).
- Auf Kommando streckt der Bewerber bei gestreckter Körperhaltung die Arme bis der Ellbogenwinkel 180° beträgt (Dauer 2s). Eine Hohlkreuzhaltung ist zu vermeiden.
- Der Bewerber führt zwei Liegestütze zur Probe mit Vorgabe des Bewegungstempos, und nach einer kurzen Pause einen Wertungsdurchgang mit Vorgabe des Bewegungstempos durch. Der Testleiter gibt mit Hilfe eines visuellen Metronoms das Bewegungstempo für die Armbeugung und Armstreckung vor (jeweils 2s) und zählt laut die gültigen Liegestütze. Alternativ kann das Bewegungstempo laut durch den Testleiter vorgegeben werden.
- Die Ausführungsqualität wird vom Testleiter aus einer seitlich sitzenden Position beurteilt.
- Unkorrekte Ausführungen werden nicht gezählt.
- Der Bewerber hat nur einen Versuch für diese Übung.

- Minimale Anzahl: 12 Wiederholungen

8. Wechselsprünge



Testdurchführung

Ausgangsposition:

- Der Bewerber steht absprungbereit seitlich zur Stange mit den Beinen hüftbreit auseinander.

Durchführung:

- Nach dem Starkommando springt der Bewerber mit beiden Beinen gleichzeitig seitlich über die Stange hin und her.
- Dies wiederholt der Bewerber ohne Unterbrechung und möglichst ohne Zwischensprünge bis der Testleiter den Test nach 30s beendet.
- Der Bewerber macht zwei Probesprünge. Nach einer kurzen Pause erfolgt ein Wertungsdurchgang.

Muss der Bewerber den Wertungsdurchgang abbrechen weil er die Übung nicht sauber durchgeführt hat oder die Stange mit den Hütchen umstößt, kann er einen zweiten Versuch nach 2 min. Pause durchführen.

- Der Testleiter gibt das Startsignal
„Auf die Plätze“ - der Bewerber tritt seitlich an die Stange-,
„Fertig“ - der Bewerber nimmt die Startposition ein-,
„Los“ - der Bewerber beginnt zu springen-.

Der Testleiter startet die Zeit per Hand und stoppt diese nach 30s mit „Stopp“. Währenddessen zählt er die gültigen Wechselsprünge aus der frontal stehenden Position.

- Minimale Anzahl: 30 Wiederholungen

9. Closed Kinetic Chain Upper Extremity (CKCU) -Test



Testdurchführung

Ausgangsposition:

- Der Bewerber nimmt eine Liegestützhaltung mit gestreckten Armen ein. Die Hände sind dabei schulterbreit an den Markierungen (90 cm) auf dem Boden platziert. Die Körperhaltung ist gestreckt bei geschlossenen Beinen.

Durchführung:

- Auf ein Startsignal greift der Bewerber 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.
- Der Bewerber führt zwei seitliche Übergriffe zur Probe und nach einer kurzen Pause einen Wertungsdurchgang mit Startsignal durch.

Muss der Bewerber den Wertungsdurchgang abbrechen weil er die Übung nicht sauber durchgeführt hat, kann er einen zweiten Versuch nach 2 min. Pause durchführen.

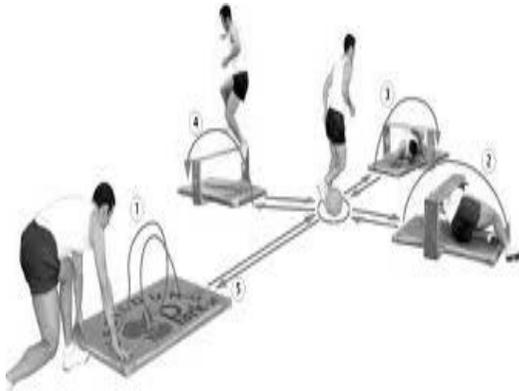
- Der Testleiter gibt das Startsignal
„Auf die Plätze“ - der Bewerber tritt an die Ausgangsposition -,
„Fertig“ - der Bewerber begibt sich in die Startposition-,
„Los“ - der Bewerber startet mit der Übung-.

Der Testleiter startet die Zeit und unterbricht den Test nach 15s mit dem Kommando „Stopp“. Währenddessen zählt er laut die gültigen seitlichen Übergriffe aus frontal, seitlich sitzender Position.

- Fehlerhafte Übergriffe oder Übergriffe bei unkorrekter Körperhaltung werden nicht gezählt.

Minimale Anzahl: 17 Wiederholungen

10. Kasten-Bumerang-Test



Testdurchführung

Ausgangsposition:

- Der Bewerber steht in „Startstellung“ (siehe Bild) vor der Mattenkante, die als Start-/Ziellinie fungiert.

Durchführung:

- Nach dem Startsignal beginnt der Bewerber mit einer Rolle vorwärts über die Matte den Parcours.
- Der Bewerber läuft zum Kastenteil 1, indem er den Medizinball rechts umläuft. Er überspringt das Kastenteil 1 und durchkriecht es in Richtung des Medizinballs. In der Folge umläuft der Bewerber jeweils den Medizinball rechts auf dem Weg zu den Kastenteilen 2 und 3, die er ebenfalls überspringt und durchkriecht.
- Nach Kastenteil 3 umläuft der Bewerber den Medizinball wieder rechts und überläuft die Matte und dann die Ziellinie.
- Die Person führt keinen Probe- und einen Wertungsdurchgang durch.

Überschreitet der Bewerber die max. Zeit oder er muss den Wertungsdurchgang abbrechen weil er die Übung nicht sauber durchgeführt hat, so kann er einen zweiten Versuch nach 2 min. Pause durchführen.

- Der Testleiter gibt das Startkommando
„Auf die Plätze“ - der Bewerber tritt an die Startlinie-,
„Fertig“ - der Bewerber nimmt die Startposition ein-,
„Los“ - der Bewerber beginnt mit der Übung-.

Der Testleiter startet und stoppt die Zeit per Hand auf der Höhe der Start- Ziellinie, wobei er den korrekten Laufweg durch den Parcours überwacht.

- Maximale Zeit: 20 Sekunden

11. Beugehang



Testdurchführung

Ausgangsposition:

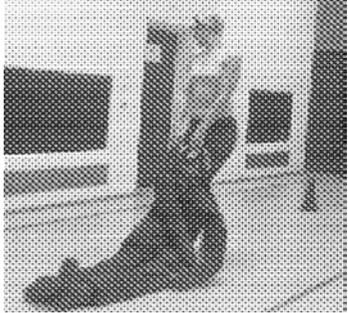
- Der Bewerber greift schulterbreit im Kammgriff (die Handinnenflächen sind zum Gesicht gedreht, so dass die Daumen nach außen zeigen) an die Klimmzugstange. Dann nimmt er die Ausgangsposition mit gebeugten Armen ein, so dass das Kinn oberhalb der Klimmzugstange gehalten werden kann. Das Einnehmen der Ausgangsposition muss ohne freihängende Klimmzugbewegung direkt mit einer Aufstiegshilfe erfolgen können.

Durchführung:

- Die Zeitmessung beginnt sobald der Bewerber die Beugehangposition erreicht hat..
- Der Bewerber führt keinen Probe- und einen Wertungsdurchgang durch. Als Hilfsmittel kann Magnesia verwendet werden. Die Klimmzugstange sollte zwischen den Tests ggf. abgetrocknet werden.
- Der Testleiter signalisiert der Bewerber, dass die Zeitmessung gestartet ist sobald der Bewerber die Ausgangsposition erreicht hat und die Beine des Bewerbers evtl. durch den Testleiter beruhigt wurden. Dann überwacht er mit einer Stoppuhr die Testdauer. Nach 45s erfolgt durch den Testleiter eine Zeitansage. Die letzten 10 sek der Tests werden laut im „Countdown“ angesagt.
- Die Beurteilung der korrekten Halteposition erfolgt vom Testleiter in einer frontal stehenden Position.
- Der Bewerber hat bei dieser Übung nur einen Versuch.

Minimale Zeit: 28 Sekunden

12. Personenrettung (Dummy ziehen)



Testdurchführung

Ausgangsposition:

- Der Dummy liegt mit dem Kopf in Zugrichtung vor der Start-/ Ziellinie.
- Der Bewerber greift den Dummy am Nackenriemen, so dass der Oberkörper des Dummys vom Boden abhebt, die Beine jedoch noch vollständig aufliegen. Es können Handschuhe getragen werden.
- Der Bewerber nimmt mit angehobenem Dummy eine aktionsbereite Startposition an der Startlinie mit dem Rücken zur Laufstrecke ein.

Durchführung:

- Nach dem Startsignal beginnt der Bewerber den Dummy schnellstmöglich, aber dennoch kontrolliert, rückwärtig über den Boden zu ziehen. Eine Grifferneuerung am Nackenriemen des Dummys ist erlaubt.
- Die Pylonen signalisieren dem Bewerber die jeweilige Wendemarkierung, um die er den Dummy herumzieht.
- Insgesamt wird der Dummy 66m in drei Runden à 22m um die Pylonen gezogen. Die Laufrichtung verbleibt immer rückwärtig. Der Bewerber darf vor dem Wertungsdurchgang den Dummy probenhalber anheben und ein kurzes Stück in die Startposition ziehen.
- Nach einer kurzen Pause (max. 1 Minute) nimmt er die Startposition ein und führt einen Wertungsdurchgang aus.
- Der Testleiter gibt das Startkommando
„Auf die Plätze“ - der Bewerber greift den Dummy am Nackenriemen und hebt den Oberkörper des Dummy an-,
„Fertig“ - der Bewerber nimmt die Startposition ein-,
„Los“ - der Bewerber beginnt den Dummy zu ziehen-.

Der Testleiter startet und stoppt die Zeit per Hand auf Höhe der Start-/ Ziellinie wenn die Füße des Dummys diese überquert haben. Er kontrolliert eine korrekte Lauf- und Zugbewegung und eine ausreichende Anzahl von Runden.

- Der Bewerber hat bei dieser Übung nur einen Versuch.

Maximale Zeit: 1:15 Minuten