



Durchführung

der physischen
Eignungsfeststellung
bei der Berufs-
feuerwehr Aachen

für Notfallsanitäterschüler*innen

Stand November 2024

karriere.aachen.de/feuerwehr



Einleitung

Durch sein* ihr Erscheinen am Testtag erklärt der* die Bewerber*in, dass er*sie sich ausreichend auf die physische Eignungsfeststellung vorbereitet hat und körperlich sowie geistig in der Lage ist, den Test zu absolvieren. Ferner erklärt der* die Bewerber*in, dass er*sie gesund und frei von ansteckenden Krankheiten ist und ein*e Mediziner*in ihr* ihm noch nie die Sportausübung untersagt hat.

Die physische Eignungsfeststellung der Berufsfeuerwehr Aachen setzt sich zum größten Teil zusammen aus der physischen Eignungsfeststellung für die Berufsfeuerwehren in Deutschland, die von der Sporthochschule Köln entwickelt wurde. Diese wird in angepasster Form durchgeführt. Maßgebend für die physische Eignungsfeststellung bei der Berufsfeuerwehr Aachen ist die nachfolgende detaillierte Beschreibung der Übungen. Beispielbilder zur Ausführung der sportlichen Prüfungen und Trainingsempfehlungen können im Trainingshandbuch auf unserer Webseite eingesehen werden.

Bei der Berufsfeuerwehr Aachen kommt ein Punkteverfahren für die Einstufung der physischen Eignungsfeststellung zur Anwendung. Bei jeder Übung können zwischen 0 und 10 Punkten erreicht werden. Je besser die Übungen absolviert werden, desto mehr Punkte erhält der* die Bewerber*in für die jeweilige Übung.

Aufgrund der bei Minderjährigen noch nicht abgeschlossenen körperlichen Entwicklung wird bei der Punktevergabe in minderjährige und volljährige Bewerber*innen unterschieden. Zur Ermittlung der Altersklasse kommt der §3 der Deutschen Leichtathletik-Ordnung zur Anwendung. Das Alter das im Kalenderjahr erreicht wird ist entscheidend.

Beispiel: Wenn die der Bewerber*in vor dem 31.12. des Jahres in dem die Prüfung stattfindet 18 Jahre alt wird, wird er am Tag der Prüfung als volljährig geprüft.*

Beim 200m Schwimmen, beim 3000 m Lauf und dem Drehleitersteigen gibt es ein Ausschlusskriterium. Dies bedeutet, dass die nachfolgenden maximalen Zeiten und Kriterien nicht überschritten werden dürfen und somit eine weitere Teilnahme am laufenden Auswahlverfahren nicht mehr möglich ist.

| | |
|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 200 m Schwimmen | minderjährige Bewerber*innen: 07:42 Minuten |
| | volljährige Bewerber*innen: 06:36 Minuten |
| 3000 m Lauf | minderjährige Bewerber*innen: 23:50 Minuten |
| | volljährige Bewerber*innen: 20:24 Minuten |
| Drehleitersteigen | minderjährige Bewerber*innen: Aufstieg auf die Drehleiter und Erreichen der Markierung bei etwa 18 m innerhalb von 120 Sekunden |
| | volljährige Bewerber*innen: Aufstieg auf die Drehleiter und Erreichen der Markierung bei etwa 24 m innerhalb von 120 Sekunden |

Alle Zeiten werden per Hand gestoppt und unterliegen somit der menschlichen Reaktionszeit. Alle Endzeiten werden auf die gestoppte 1/10 Sekunde genau notiert.

Erreicht der* die Bewerber*in mindestens 72 von 120 Punkten (= durchschnittlich 60%) kann mit der Teilnahme an einem später stattfindenden Auswahlgespräch gerechnet werden.

Zur Orientierung wird im folgenden Text die Bepunktung der einzelnen Leistungen dargestellt.

Mehrleistungen in einer Übung können Minderleistungen in anderen Übungen ausgleichen, so lange kein Ausschlusskriterium (siehe oben) erfüllt wird.

I. 50 m Schwimmen

Kombi-Übung

Ausgangsposition:

- Der*Die Bewerber*in befindet sich im Wasser eines 25 m Beckens und hält sich am Beckenrand fest.

Durchführung:

- Der*Die Bewerber*in taucht ab und stößt sich unterhalb der Wasseroberfläche von der Beckenwand ab.
- Er*Sie taucht mit dem gesamten Körper deutlich unterhalb der Wasseroberfläche eine Strecke von 15 m.
- Am Ende der Tauchstrecke (15 m) berührt er*sie einen Tauchring und taucht danach auf.
- Nach dem Auftauchen schwimmt der*die Bewerber*in im Bruststil bis zur 25 m Marke (Beckenende).
- An der 25 m Marke wendet er*sie deutlich, den Beckenrand mit einem Körperteil berührend, und wechselt in die Rückenlage.
- In Rückenlage schwimmt der*die Bewerber*in, nur mit Brustbeinschlag und beiden Händen auf Brusthöhe deutlich aus dem Wasser, zur 50 m Marke am Start-/Zielbeckenrand.

Hinweise:

- Am Ende des Durchgangs muss deutlich sichtbar mit der Hand am Beckenrand angeschlagen werden.
- Die Zeitmessung wird von der Testleitung per Hand gestartet und gestoppt.
- Es wird kein Probelauf, sondern nur ein Wertungslauf durchgeführt.
- Die Testleitung gibt die Tauchstrecke frei und überwacht das Einhalten der Testkriterien.
- Die Übung wird ohne Tauchmaske oder Schwimmbrille durchgeführt (siehe auch DLRG-Merkblatt M3-001-15)

Bewertungsskala:

| | 0 Punkte | 2 Punkte | 4 Punkte | 6 Punkte | 8 Punkte | 10 Punkte |
|--------------------------------------------|------------|----------------|---------------|--------------|--------------|-----------|
| Minderjährige Bewerber*innen NotSan | > 119 Sek. | 107 - 119 Sek. | 94 - 106 Sek. | 82 - 93 Sek. | 71 - 81 Sek. | ≤ 70 Sek. |
| Volljährige Bewerber*innen NotSan | > 102 Sek. | 92 - 102 Sek. | 81 - 91 Sek. | 70 - 80 Sek. | 61 - 69 Sek. | ≤ 60 Sek. |

II. 200 m Schwimmen

Ausgangsposition:

- Der*Die Bewerber*in stellt sich hinter den Startblock am Beckenrand der zugeordneten Schwimmbahn.

Durchführung:

- Der*Die Bewerber*in schwimmt nach einem Kopfsprung vom Startblock schnellstmöglich die Strecke von 200 m (8 Bahnen in einem 25 m Becken). Den Schwimmstil kann er*sie frei wählen und auch während der Durchführung wechseln (Freistil).
- Die vier anerkannten Wettkampfschwimmstile Brust, Kraul, Rücken oder Delphin (bzw. Schmetterling) können geschwommen werden.
- Die Testleitung gibt das Startkommando:
 „Auf die Plätze“ – der*die Bewerber*in steigt auf den Startblock,
 „Fertig“ – er*sie beugt sich vor und nimmt die Startposition ein,
 „Los“ (Piff mit einer Pfeife) – der*die Bewerber*in stößt sich vom Startblock ab, springt mit einem Kopfsprung ins Wasser und beginnt zu schwimmen.

Hinweise:

- Die Testleitung stoppt per Hand die Schwimmzeit nach 200 m, wenn der*die Bewerber*in wieder am Beckenrand anschlägt.
- Es wird kein Probelauf, sondern nur ein Wertungslauf durchgeführt.

Bewertungsskala:

| | 0 Punkte | 2 Punkte | 4 Punkte | 6 Punkte | 8 Punkte | 10 Punkte |
|----------------------------------------|------------|------------------------|------------------------|------------------------|------------------------|------------|
| Minderjährige Bewerber*innen NotSan | > 7:42 Min | 7:01 Min - 7:42 Min | 6:19 Min - 7:00 Min | 5:37 Min - 6:18 Min | 4:35 Min - 5:36 Min | ≤ 4:34 Min |
| Volljährige Bewerber*innen NotSan | > 6:36 Min | 6:01 Min - 6:36 Min | 5:25 Min - 6:00 Min | 4:49 Min - 5:24 Min | 4:13 Min - 4:48 Min | ≤ 4:12 Min |

Wird die in der Tabelle für die verschiedenen Bewerber*innen angegebene maximale Zeit überschritten (rote Felder) oder die Übung nicht nach den Vorgaben absolviert, ist die physische Eignungsfeststellung beendet.

III. 400m Lauf

Ausgangsposition:

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

Durchführung:

- Der*Die Bewerber*in läuft schnellstmöglich die Strecke von 400 m (eine Stadionrunde)
- Die Testleitung gibt das Startkommando:
„Auf die Plätze“ – der*die Bewerber*in tritt an die Startlinie,
„Fertig“ – er*sie nimmt die Startposition ein,
„Los“ – der*die Bewerber*in beginnt zu laufen.
- Der*Die Bewerber*in darf nach dem Start sofort auf die Innenbahn wechseln – unter Berücksichtigung der gegenseitigen Sorgfalt und Fairness.
- Das Verlassen der Laufbahn führt zum Abbruch der Disziplin und somit zu 0 Punkten.

Hinweise:

- Die Testleitung stoppt per Hand die Einlaufzeit nach 400 m auf Höhe der Start-/Ziellinie.
- Es wird kein Probelauf, sondern nur ein Wertungslauf durchgeführt.

Bewertungsskala:

| | 0 Punkte | 2 Punkte | 4 Punkte | 6 Punkte | 8 Punkte | 10 Punkte |
|----------------------------------------------------|------------|-------------------|-------------------|-------------------|------------------|-----------|
| Minderjährige Bewerber*innen NotSan | ≥ 133 Sek. | 124 - 132 Sek. | 116 - 123 Sek. | 107 - 115 Sek. | 99 - 106 Sek. | ≤ 98 Sek. |
| Volljährige Bewerber*innen NotSan | ≥ 114 Sek. | 106 - 113 Sek. | 99 - 105 Sek. | 92 - 98 Sek. | 85 - 91 Sek. | ≤ 84 Sek. |

IV. 3000m Lauf

Ausgangsposition

- Der*Die Bewerber*in stellt sich im Hochstart an die Startlinie.

Durchführung:

- Der*Die Bewerber*in läuft schnellstmöglich die Strecke von 3000 m (7,5 Stadionrunden).
- Die Testleitung gibt das Startkommando:
„Auf die Plätze“ – der*die Bewerber*in tritt an die Startlinie,
„Fertig“ – er*sie nimmt die Startposition ein,
„Los“ – der*die Bewerber*in beginnt zu laufen.
- Der*Die Bewerber*in darf nach dem Start sofort auf die Innenbahn wechseln – unter Berücksichtigung der gegenseitigen Sorgfalt und Fairness.
- Die letzte Stadionrunde wird angesagt.
- Das Verlassen der Laufbahn führt zur Disqualifikation und somit zum Ausschluss vom weiteren Eignungstest.

Hinweise:

- Die Testleitung stoppt per Hand die Einlaufzeit nach 3000 m auf Höhe der Ziellinie.
- Es wird kein Probelauf, sondern nur ein Wertungslauf durchgeführt.

Bewertungsskala:

| | 0 Punkte | 2 Punkte | 4 Punkte | 6 Punkte | 8 Punkte | 10 Punkte |
|-------------------------------------|-------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-------------|
| Minderjährige Bewerber*innen NotSan | > 23:50 Min | 22:24 Min - 23:49 Min | 21:00 Min - 22:23 Min | 19:36 Min - 20:59 Min | 18:24 Min - 19:35 Min | ≤ 18:23 Min |
| Volljährige Bewerber*innen NotSan | > 20:24 Min | 19:12 Min - 20:23 Min | 18:00 Min - 19:11 Min | 16:50 Min - 17:59 Min | 15:36 Min - 16:49 Min | ≤ 15:35 Min |

Wird die in der Tabelle für die verschiedenen Bewerber*innen angegebene maximale Zeit überschritten (rote Felder) oder die Übung nicht nach den Vorgaben absolviert, ist die physische Eignungsfeststellung beendet.

V. Drehleitersteigen

Ausgangsposition

- Der*Die Bewerber*in wird von der Testleitung nach seiner gesundheitlichen Eignung für diesen Prüfungsteil befragt. Die Testleitung versichert sich, dass der*die Bewerber*in keine Höhenangst hat.
- Ist das der Fall, wird er*sie mit der Absturzsicherung ausgestattet und steigt über die Aufstiegsleiter bis zur ersten Steigsprosse der Drehleiter in Startposition.

Durchführung:

- Nach dem Kommando „Los“ besteigt der*die Bewerber*in die Drehleiter schnellstmöglich und sicher.
- Sobald er*sie mit der Brust über die oberste Sprosse bzw. bis zur Höhe der Markierung reicht, muss er*sie dies durch Rufen des Begriffs „Oben“ und dem Winken mit einer Hand zu erkennen geben.
- Nach einer kurzen Erholungsphase steigt der*die Bewerber*in langsam ab.

Hinweise:

- Der*Die Bewerber*in soll auf der Drehleiter zügig und sicher aufsteigen.
- Die zu erreichende Höhe für minderjährige Bewerber ist an der Leiter mit Markierungsband o.ä. markiert.
- Es wird kein Probelauf, sondern nur ein Wertungslauf durchgeführt.

| | 0 Punkte | 10 Punkte |
|--------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| Minderjährige Bewerber*innen NotSan | > 120 Sek. oder Verweigerung oder nicht Erreichen der Markierung (etwa 18m Höhe) | ≤ 120 Sek. bis zum Erreichen der Markierung (etwa 18m Höhe) |
| Volljährige Bewerber*innen NotSan | > 120 Sek. oder Verweigerung oder nicht Erreichen der Markierung (etwa 24m Höhe) | ≤ 120 Sek. bis zum Erreichen der Markierung (etwa 24m Höhe) |

Wird die Übung nicht nach den Vorgaben absolviert, die oben angegebene maximale Zeitangabe nicht eingehalten, der Aufstieg verweigert oder die Markierung bzw. oberste Sprosse der Leiter nicht erreicht, ist die physische Eignungsfeststellung beendet.

VI. Balancieren

Ausgangsposition

- Der*Die Bewerber*in steht barfuß vor einem Kasten.

Durchführung:

- Der*Die Bewerber*in besteigt in einem kontrollierten Tempo den Schwebebalken über den Kasten.
- Die Testleitung gibt das Startkommando:
„Auf die Plätze“ – der*die Bewerber*in begibt sich vor den Kasten,
„Fertig“ – er*sie nimmt die Startposition ein,
„Los“ – der*die Bewerber*in beginnt mit der Übung.
- Der*Die Bewerber*in 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 er*sie 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*die Bewerber*in zurück und steigt über den Kasten kontrolliert ab.
- Während des Balancierens wird jeweils in der Mitte des Balkens ein Medizinball von dem*der Bewerber*in überstiegen (kein seitliches Vorbeiführen der Beine).

Hinweise:

- Die Testleitung stoppt die Zeit, wenn der*die Bewerber*in den ersten Fuß wieder auf den Hallenboden zum Abstieg setzt. Dabei überwacht die Testleitung eine saubere Durchführung beim Übersteigen des Hindernisses, des Überschreitens der Wendemarkierungen und des einhändigen Transports des Sandsacks aus einer seitlich stehenden Position.
- Es wird kein Probelauf, sondern nur ein Wertungslauf durchgeführt.

Bewertungsskala:

| | 0 Punkte | 2 Punkte | 4 Punkte | 6 Punkte | 8 Punkte | 10 Punkte |
|--------------------------------------------|-----------|--------------|--------------|--------------|--------------|-----------|
| Minderjährige Bewerber*innen NotSan | ≥ 71 Sek. | 64 - 70 Sek. | 57 - 63 Sek. | 50 - 56 Sek. | 43 - 49 Sek. | ≤ 42 Sek. |
| Volljährige Bewerber*innen NotSan | ≥ 61 Sek. | 55 - 60 Sek. | 49 - 54 Sek. | 43 - 48 Sek. | 37 - 42 Sek. | ≤ 36 Sek. |

Überschreitet der*die Bewerber*in die o.g. maximalen Zeiten oder muss er*sie den Wertungsdurchgang abbrechen, weil die Übung nicht sauber durchgeführt oder der Balken verlassen wurde, kann ein zweiter Versuch nach 1 Minute Pause durchgeführt werden.

VII. Liegestütz

Ausgangsposition

- Der*Die Bewerber*in 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 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 Testleitung gibt mit Hilfe eines visuellen Metronoms das Bewegungstempo für die Armbeugung und Armstreckung vor und zählt laut die gültigen Liegestützen.
- Alternativ kann das Bewegungstempo laut durch die Testleitung vorgegeben werden.

Hinweise:

- Die Ausführungsqualität wird von der Testleitung beurteilt.
- Unkorrekte Ausführungen werden nicht gezählt.
- Es dürfen zwei Liegestütze zur Probe mit Vorgabe des Bewegungstempos durchgeführt werden, danach folgt der Wertungsdurchgang.
- Es gibt nur einen Versuch für diese Übung.

Bewertungsskala:

| | 0 Punkte | 2 Punkte | 4 Punkte | 6 Punkte | 8 Punkte | 10 Punkte |
|--------------------------------------------|----------|------------|------------|--------------|--------------|-----------|
| Minderjährige Bewerber*innen NotSan | 0 Wdh. | 1 - 2 Wdh. | 3 - 4 Wdh. | 5 - 6 Wdh. | 7 - 8 Wdh. | ≥ 9 Wdh. |
| Volljährige Bewerber*innen NotSan | ≤ 5 Wdh. | 6 - 7 Wdh. | 8 - 9 Wdh. | 10 - 11 Wdh. | 12 - 13 Wdh. | ≥ 14 Wdh. |

VIII. Wechselsprünge

Ausgangsposition

- Der*Die Bewerber*in steht im hüftbreiten Stand seitlich zu einer Stange.

Durchführung:

- Die Testleitung gibt das Startsignal:
„Auf die Plätze“ – der*die Bewerber*in tritt seitlich an die Stange,
„Fertig“ – er*sie nimmt die Startposition ein,
„Los“ – der*die Bewerber*in beginnt zu Springen.
- Nach dem Startkommando springt er*sie mit beiden Füßen gleichzeitig seitlich über die Stange, hin und her.
- Dies wiederholt der*die Bewerber*in ohne Unterbrechung und möglichst ohne Zwischensprünge bis die Testleitung den Test nach 30 Sekunden beendet.
- Reißt er*sie die Stange, wird der Test unterbrochen.

Hinweise:

- In den vorgegebenen 30 Sekunden gelten nur die von der Testleitung für gültig erklärten Wechselsprünge.
- Fehlerhafte Sprünge werden nicht gezählt.
- Es dürfen zwei Probesprünge durchgeführt werden, dann erfolgt der Wertungsdurchgang.
- Falls im ersten Wertungsdurchgang die Stange gerissen oder die Mindestanzahl nicht erreicht wird, darf nach 2 Minuten Pause die Übung wiederholt werden.

Bewertungsskala:

| | 0 Punkte | 2 Punkte | 4 Punkte | 6 Punkte | 8 Punkte | 10 Punkte |
|--------------------------------------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|------------------|
| Minderjährige Bewerber*innen NotSan | ≤ 17 Wdh. | 18 - 20 Wdh. | 21 - 24 Wdh. | 25 - 27 Wdh. | 28 - 31 Wdh. | ≥ 32 Wdh. |
| Volljährige Bewerber*innen NotSan | ≤ 23 Wdh. | 24 - 28 Wdh. | 29 - 32 Wdh. | 33 - 37 Wdh. | 38 - 42 Wdh. | ≥ 43 Wdh. |

IX. Closed Kinetic Chain Upper Extremity Test

CKCU-Test

Ausgangsposition

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

Durchführung:

- Auf ein Startsignal greift der*die Bewerber*in 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.
- Er*Sie führt zwei seitliche Übergriffe zur Probe, dann einen Wertungsdurchgang durch.
- Die Testleitung gibt das Startsignal:
„Auf die Plätze“ – der*die Bewerber*in tritt an die Ausgangsposition,
„Fertig“ – er*sie begibt sich in die Startposition,
„Los“ – der*die Bewerber*in startet mit der Übung.

Hinweise:

- Die Testleitung startet bei „Los“ einen 15-sekündigen Timer. Währenddessen zählt er*sie laut nur die gültigen seitlichen Übergriffe.
- Fehlerhafte Übergriffe (auch solche bei unkorrekter Körperhaltung) werden nicht gezählt.
- Werden im ersten Wertungsdurchgang nicht die in der Tabelle genannte Mindestanzahl an Übergriffen erreicht, gibt es einen 2.Versuch.

Bewertungsskala:

| | 0 Punkte | 2 Punkte | 4 Punkte | 6 Punkte | 8 Punkte | 10 Punkte |
|----------------------------------------------------|-----------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------|
| Minderjährige Bewerber*innen NotSan | ≤ 8 Wdh. | 9 - 10 Wdh. | 11 - 12 Wdh. | 13 - 14 Wdh. | 15 - 16 Wdh. | ≥ 17 Wdh. |
| Volljährige Bewerber*innen NotSan | ≤ 12 Wdh. | 13 - 15 Wdh. | 16 - 17 Wdh. | 18 - 20 Wdh. | 21 - 22 Wdh. | ≥ 23 Wdh. |

X. Kasten-Bumerang-Test

Ausgangsposition

- Der*Die Bewerber*in steht in Startposition vor der Mattenkante, die als Start- /Ziellinie fungiert.

Durchführung:

- Die Testleitung gibt das Startkommando:
„Auf die Plätze“ – der* Bewerber*in tritt an die Startlinie,
„Fertig“ – er*sie nimmt die Startposition ein,
„Los“ – der*die Bewerber*in beginnt mit der Übung.
- Nach dem Startsignal beginnt er*sie mit einer Rolle vorwärts über die Matte den Parcours.
- Der*Die Bewerber*in läuft zum Kastenteil 1, indem er*sie am Medizinball rechts vorbeiläuft und dann nach links zum Kastenteil abbiegt. Er*Sie überspringt das Kastenteil 1 und durchkriecht es in Richtung des Medizinballs. In der Folge läuft der*die Bewerber*in wieder rechts am Medizinball vorbei und biegt danach nach links ab zum Kastenteil 2. Er*Sie wiederholt den o.g. Vorgang jeweils an den Kastenteilen 2 und 3, die er*sie ebenfalls überspringt und durchkriecht.
- Nach Kastenteil 3 umläuft der*die Bewerber*in den Medizinball wieder an der rechten Seite, biegt nach dem Medizinball nach links ab, überläuft die Matte und dann die Ziellinie.

Hinweise:

- Bei „Los“ startet die Testleitung die Zeit auf Höhe der Start- und Ziellinie und überwacht den korrekten Laufweg durch den Parcours.
- Muss der Wertungsdurchgang abgebrochen werden, weil die Übung fehlerhaft durchgeführt wurde, gibt es einen 2. Versuch.
- Es wird kein Probelauf, sondern nur ein Wertungslauf durchgeführt.

Bewertungsskala:

| | 0 Punkte | 2 Punkte | 4 Punkte | 6 Punkte | 8 Punkte | 10 Punkte |
|--------------------------------------------|-------------|------------------|------------------|------------------|------------------|-------------|
| Minderjährige Bewerber*innen NotSan | ≥ 28,1 Sek. | 26,0- 28,0 Sek. | 23,9 – 25,9 Sek. | 21,8 – 23,8 Sek. | 19,7 – 21,7 Sek. | ≤ 19,6 Sek. |
| Volljährige Bewerber*innen NotSan | ≥ 24,1 Sek. | 22,3 - 24,0 Sek. | 20,5 - 22,2 Sek. | 18,7 - 20,4 Sek. | 16,9 - 18,6 Sek. | ≤ 16,8 Sek. |

XI. Beugehang

Ausgangsposition

- Der*Die Bewerber*in greift schulterbreit im Kammgriff (die Handinnenflächen sind zum Gesicht gedreht, so dass die Daumen nach außen zeigen) an die Klimmzugstange. Dann nimmt er*sie die Ausgangsposition mit gebeugten Armen ein, so dass das Kinn oberhalb der Klimmzugstange gehalten werden kann. Das Einnehmen der Ausgangsposition erfolgt mittels einer Aufstiegshilfe (Kasten o.ä.).

Durchführung:

- Die Zeitmessung beginnt, sobald der*die Bewerber*in die Beugehangposition erreicht hat. Als Hilfsmittel kann Magnesia verwendet werden.
- Die Testleitung signalisiert dem*der Bewerber*in, dass die Zeitmessung gestartet ist, sobald er*sie die Ausgangsposition erreicht hat.
- Beim Hochziehen in die Beugehangposition schwingen die Beine naturgemäß mit. Da dies Kraft kosten kann, unterstützt die Testleitung, indem sie die Beine des*der Bewerber*in kurz festhält und so das Schwingen der Beine zum Stillstand kommt.
- Erst dann beginnt die Zeitmessung.

Hinweise:

- Die Beurteilung der korrekten Halteposition erfolgt durch die Testleitung.
- Es wird kein Probelauf, sondern nur ein Wertungslauf durchgeführt.

Bewertungsskala:

| | 0 Punkte | 2 Punkte | 4 Punkte | 6 Punkte | 8 Punkte | 10 Punkte |
|--------------------------------------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|------------------|
| Minderjährige Bewerber*innen NotSan | ≤ 15 Sek. | 16 - 20 Sek. | 21 - 25 Sek. | 26 - 30 Sek. | 31 - 35 Sek. | ≥ 36 Sek. |
| Volljährige Bewerber*innen NotSan | ≤ 21 Sek. | 22 - 28 Sek. | 29 - 34 Sek. | 35 - 40 Sek. | 41 - 47 Sek. | ≥ 48 Sek. |

XII. Personenrettung

(Dummy ziehen)

Ausgangsposition

Testdurchführung für volljährige Bewerber*innen:

- Der Dummy liegt mit dem Kopf in Zugrichtung vor der Start-/Ziellinie.
- Der*Die Bewerber*in 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.
- Er*Sie nimmt mit angehobenem Dummy eine aktionsbereite Startposition mit dem Rücken zur Laufstrecke ein.

Testdurchführung für minderjährige Bewerber*innen:

- Der Gewichtsschlitten steht vor der Start-/Ziellinie.
- Der*Die Bewerber*in greift den Gurt des Gewichtsschlittens. Es können Handschuhe getragen werden.
- Er*Sie nimmt eine aktionsbereite Startposition mit dem Rücken zur Laufstrecke ein.

Durchführung:

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

Hinweise:

- Die Testleitung startet die Zeit auf Höhe der Start-/Ziellinie. Wenn die Füße des Dummys / das hintere Ende des Gewichtsschlittens die Start-/Ziellinie am Ende der dritten Runde überquert haben, wird die Zeit gestoppt.
- Die Testleitung kontrolliert eine korrekte Lauf- und Zugbewegung und eine ausreichende Anzahl von Runden.

- Bei dieser Übung gibt es nur einen Versuch.

Bewertungsskala:

| | 0 Punkte | 2 Punkte | 4 Punkte | 6 Punkte | 8 Punkte | 10 Punkte |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|------------------|
| Minderjährige Bewerber*innen NotSan Gewichtsschlitten mit 48 kg Gewicht | ≥ 76 Sek. | 71 - 75 Sek. | 66 - 70 Sek. | 61 - 65 Sek. | 55 - 60 Sek. | ≤ 54 Sek. |
| Volljährige Bewerber*innen NotSan Gewichtsschlitten mit 64 kg Gewicht | ≥ 76 Sek. | 71 - 75 Sek. | 66 - 70 Sek. | 61 - 65 Sek. | 55 - 60 Sek. | ≤ 54 Sek. |