



Feuerwehr
Leverkusen



Körperlicher Eignungstest

Ausbildung Laufbahngruppe 2.1



Einleitung körperlicher Eignungstest



Hiermit möchten wir allen Bewerberinnen und Bewerbern, die den theoretischen Teil erfolgreich abgeschlossen haben, 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.**

Jede Disziplin bildet ein „k.o.-Kriterium“. Wird eine Disziplin nicht bzw. bei Disziplinen mit Wiederholungsmöglichkeit endgültig nicht bestanden, gilt der gesamte körperliche Eignungstest als nicht bestanden.

Die Ausführungen sind durch Texte und Bilder erklärt. **Die insgesamt 5 Übungen werden in der genannten Reihenfolge an einem Tag nacheinander an einzelnen Stationen durchgeführt.**

Weitere Fragen können Sie auch gerne an die Berufsfeuerwehr Leverkusen richten.

Abt. 372 Sachgebiet Aus- und Fortbildung

Tel.: 0214 / 7505 336

0214 / 7505 334

0214 / 7505 320



Schwimmen (1)

200m – 6 Minuten



Beschreibung:

- Startsprung vom Beckenrand / Startblock
- Der **Schwimmstil ist frei wählbar** und kann auch während der Übung gewechselt werden
- Bei 25m-Bahnen müssen 8 Bahnen (bei 50m-Bahnen 4 Bahnen) geschwommen werden

Anforderung:

Maximale Zeit für die Gesamtstrecke: 6 Minuten (45s pro 25m-Bahn)

- **nur 1 Versuch !**

Fehler:

- Festhalten / **Ausruhen am Beckenrand** während der Übung

Streckentauchen (2)

15m



Beschreibung:

- Untertauchen und Abstoßen vom Beckenrand

Anforderung:

- Mindestens eine Strecke von 15m muss **vollständig unter Wasser** getaucht werden; Geschwindigkeit / Zeit werden nicht berücksichtigt
- 2 Versuche zulässig (Pause min. 1 Minute)

Flossen oder ähnliche Hilfsmittel sind weder beim Schwimmen / Tauchen erlaubt



Drehleitersteigen (3)

15m – sicheres / zügiges Besteigen



Beschreibung:

- **Besteigen einer DLK 23/12**
 - im Freistand (Bewerberin / Bewerber ist gesichert)
- nur 1 Versuch !

Laufen – Mittelstrecke (4)

400m – 85s



Anforderung:

- max. **85s** (1 Minute + 25s) für die 400m Strecke (1 Stadion-Runde)
- 2 Versuche zulässig (Pause min. 5 Minute)

! min. 10 Minuten Pause bis zum 3000m Lauf !

Laufen – Ausdauer (5)

3000m – 15 Minuten



Anforderung:

- In **15 Minuten muss mindestens eine Strecke von 3000m** (7,5x 400m-Runde) erreicht werden (Ø 400m-Rundenzeit max. 2 Minuten)
- nur 1 Versuch