



**Körperlicher Eignungstest für die Ausbildungen**  
**zur/zum Brandmeister/in**  
**zur/zum Notfallsanitäter/in**

**Übung 1: Drehleitersteigen**

Besteigen der ausgefahrenen Drehleiter (30 Meter)

**Übung 2: Balancieren**

Balancieren mit Zusatzgewicht auf einem Schwebebalken in max. 50 Sek.

**Übung 3: Liegestütz**

mind. 12 Wiederholungen

**Übung 4: Wechselsprünge**

in 30 Sek. mind. 42 seitliche Wechselsprünge

**Übung 5: Beugehang**

min. 45 Sek.

**Übung 6: Seitlicher Medizinballwurf**

pro Seite mind. 7,50 m mit 4 kg schwerem Medizinball

**Übung 7: CKCU Test**

in 15 Sek. mind. 23 Wiederholungen



**Übung 8: Kasten-Bumerang-Test**

Strecke in max. 19 Sek.

**Übung 9: 75 kg Dummy ziehen**

Eine Puppe (75 kg) über eine Strecke von 11 m in maximal 70 Sek. ziehen. Drei Runden erforderlich (jeweils hin und zurück, insgesamt 66 m)

**Übung 10: 3000 m Lauf**

in max. 15 Min.

**Übung 11: Schwimmen**

1. Kombinierte Übung in maximal 1:30 Min.
  - 15 Meter Tauchen
  - 10 Meter Brustschwimmen
  - 25 Meter Rückenschwimmen ohne Armtätigkeit
2. 200 m Schwimmen in maximal 5 Min.
  - Brustschwimmen 100 m
  - Kraulschwimmen 100 m

**Übung 12: Handwerkliches Geschick**

Länge eines Werkstückes abschätzen und im Winkel sägen