

FEUERWEHR DÜREN

Ehrenamt und Ausbildung - 37/4

Brüsseler Strasse 2

52351 Düren

Tel.: 02421 / 9769-1400

Mail.: feuerwehr-ausbildung@dueren.de

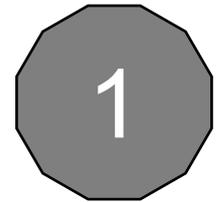
PHYSISCHE EIGNUNGSFESTSTELLUNG

Für das Auswahlverfahren zum/zur Brandmeisteranwärter/in und
Brandoberinspektoranwärter/in

Stand: 07 / 2024

Gleichgewichtstest DFFA

max. 50sec



Beschreibung

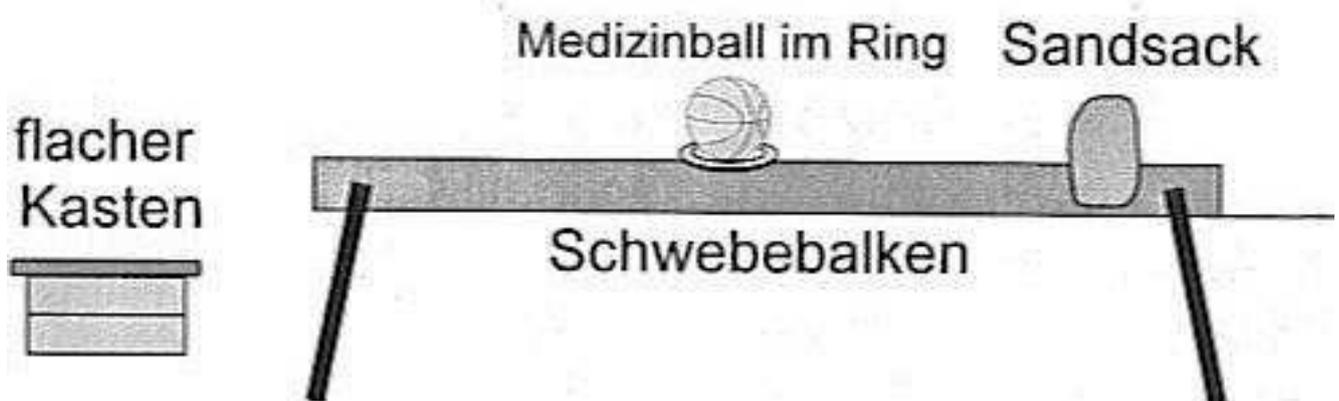
- Besteigung des Schwebebalkens über den Kasten
- Überlaufen des Balkens mit Übersteigen des Medizinballs
- Aufnehmen des Sandsacks (Gewicht) – Sandsack mit einer Hand zum Balkenanfang transportieren – nach halber Drehung Rücktransport mit der anderen Hand – Ablegen des Sandsacks
- Überlaufen des Balkens und Abstieg über den Kasten
- **2 Versuche**

Startposition

- Einnehmen der Startposition vor dem flachen Kasten

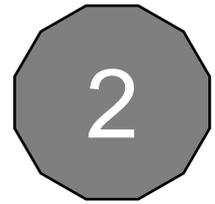
Fehler

- Beidhändiger Transport des Sandsacks
- Fehlender Handwechsel
- Umstoßen des Medizinballs
- Verlassen des Balkens
- Abspringen statt Absteigen (DFFA, 2010)



Liegestütze

min. 12 Wiederholungen



Beschreibung

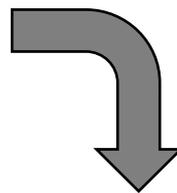
- Auf Kommando bei gestreckter Haltung den Körper absenken (Dauer 2 s) bis der Ellbogenwinkel 90° beträgt
- Auf Kommando die Arme bis zur Startposition strecken (Dauer 2 s)

Startposition

- Liegestützhaltung vorlings mit gestreckten Armen
- Hände schulterbreit auf den Boden aufgestützt
- Beine geschlossen und Körper angespannt

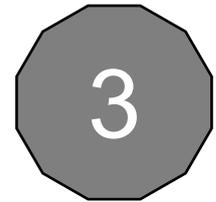
Fehler

- Fehlende Körperstreckung
- Unvollständige Armstreckung/-beugung



Beugehang

min. 45sec



Beschreibung

- Testperson greift schulterbreit an die Klimmzugstange (Kammgriff)
- Erreichen der Startposition mit Hilfe eines Kastens (Kinnspitze oberhalb die Klimmzugstange)

Startposition

- Beginn der Zeitmessung mit Erreichen der Beugehangposition

Fehler

- Unruhige Körperhaltung
- Kinnspitze unterhalb der Klimmzugstange
- Ristgriff
- Griffhaltung weiter oder enger als die Schulterbreite



CKCU – Test

min. 23 Wiederholungen in 15sec

4

Beschreibung

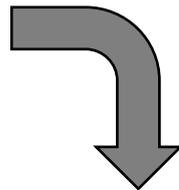
- Schnellstmögliches, wechselseitiges Übergreifen der Hände (Fingerspitzen berühren den Boden hinter den seitlichen Markierungen)
- **2 Versuche**

Startposition

- Liegestützhaltung vorlings mit gestreckten Armen
- Hände schulterbreit innerhalb der Markierungen (90 cm) auf den Boden aufgestützt
- Beine geschlossen und Körper angespannt

Fehler

- Berührung der Markierungslinien mit der übergreifenden Hand
- Fehlende Körperstreckung
- Breite Beinhaltung
- Ablegen der Beine



Seitlicher Medizinballwurf

min. 7,5m (rechte und linke Seite)

5

Beschreibung

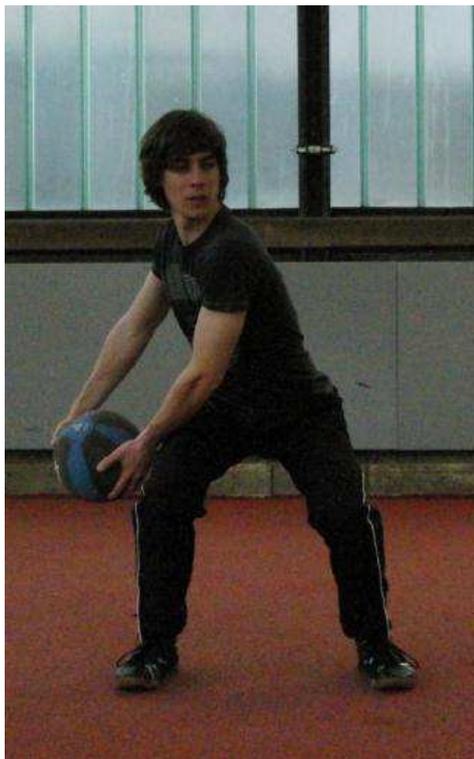
- Aus der Ausholbewegung mit gebeugten Beinen den Medizinball so weit wie möglich seitlich werfen
- **2 Versuche pro Seite**

Startposition

- Medizinball (4 kg) mit beiden Händen greifen
- Rotation des Oberkörpers in die entgegengesetzte Wurfrichtung – Arme bleiben gestreckt, Beine werden angebeugt

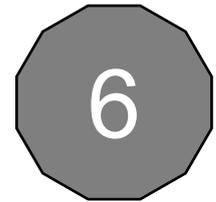
Fehler

- Übertreten der Abwurflinie
- Einhändiger Abwurf
- Rumpfrotation ohne Beinbeugung
- Störung der kinematischen Kette



Wechselsprünge

min. 42 Wiederholungen in 30sec



Beschreibung

- Beidbeiniges, seitliches Überspringen der Stange
- Gezählt wird jeder einzelne Wechselsprung
- **2 Versuche**

Startposition

- Seitlicher Stand neben der Stange

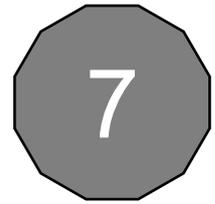
Fehler

- Einbeiniger Absprung
- Umstoßen von Pylone bzw. Stange



Handkraft

min. 45kg (pro Hand)



Beschreibung

- Zug mit maximaler Kraft für 2 Sekunden
- **1 Versuch pro Hand**

Startposition

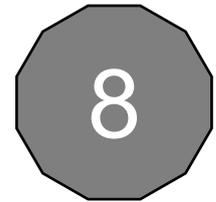
- In Schrittstellung das Testgerät mit angewinkeltem Arm (90 Grad) greifen
- Fingergelenke müssen Zuggriff des Testgerätes umfassen

Fehler

- Falsche Griffhaltung
- Falscher Ellbogenwinkel
- Unterstützung mit dem Körper



Kasten-Bumerang-Test



max. 19sec

Beschreibung

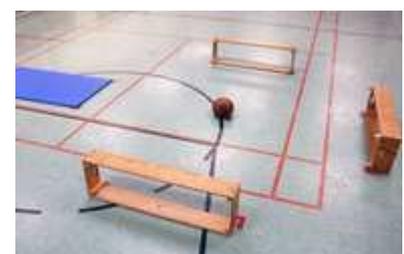
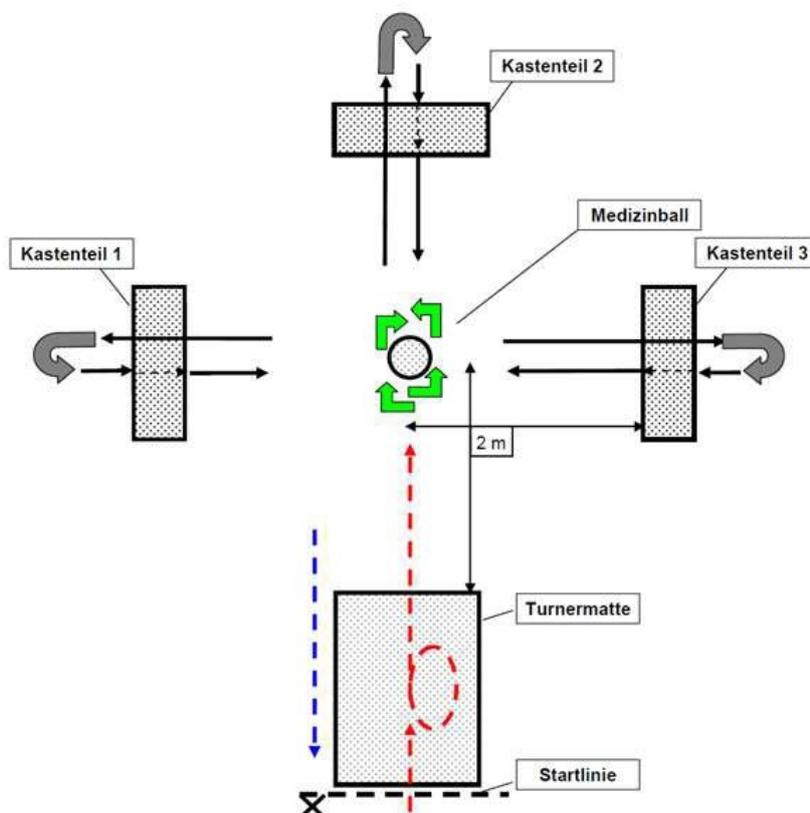
- Beginn nach Startsignal mit einer Rolle vorwärts über die Matte
- Umlaufen des Medizinballs im rechten Winkel zum Kastenteil 1, Überspringen des Kastenteils und Durchkriechen in Richtung Medizinball
- In der Folge jeweils rechtwinkliges Umlaufen des Medizinballes, Überspringen und Durchkriechen der Kastenteile (2 + 3)
- Nach Kastenteil 3 rechtwinkliges Umlaufen des Medizinballes und Durchlaufen der Ziellinie
- **2 Versuche**

Startposition

- Einnehmen der Startposition vor der Matte

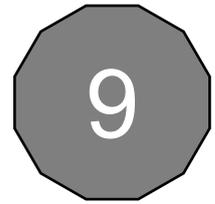
Fehler

- Abweichen vom festgelegten Laufweg



Personenrettung

max. 60sec



Beschreibung

- Ergreifen des Dummys (75 kg) an den Schulterriemen
- Rückwärtiges Schleifen des Dummys (Oberkörper vom Boden heben) um die Wendemarkierungen (Hütchen) bis zum Startpunkt zurück
- Zeit stoppt nach der vollständigen Zielüberquerung und dem Ablegen des Dummys (Grifferneuerung erlaubt)
- 3 Runden a. 11m (insgesamt 66m)

Startposition

- Dummy liegt mit dem Kopf in Zugrichtung vor der Startlinie
- Einnehmen der Startposition zwischen Startlinie und Dummy mit dem Rücken zur Laufstrecke

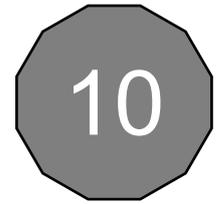
Fehler

- Umstoßen eines Hütchens
- Unvollständige Zielüberquerung
- Ausruhen abgestützt auf dem Dummy (1. Verwarnung)



Besteigen der Drehleiter

keine Zeitvorgaben



Beschreibung

- Der Bewerber besteigt die Drehleiter im Freistand, in einem zügigen Tempo und wird dabei gesichert
- Die Drehleiter muss einmal rauf und wieder runter gestiegen werden
- Drehleiter im Freistand
- Ca. 75° Neigung
- Gesamtstrecke: 30m

Startposition

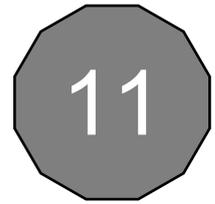
- Gesichert hinter dem Leiterpark

Fehler

- Zögerliches Steigen
- Abbruch des Steigvorgangs

400m-Lauf

max. 85sec



Beschreibung

- Überprüfung der anaeroben Ausdauerfähigkeit
- Die Testperson läuft schnellstmöglich eine Strecke von 400 m

Startposition

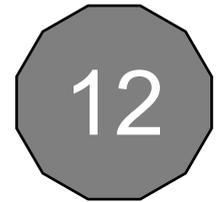
- Hochstart an der Startlinie

Fehler

- Fehlstart
- Übertreten der eigenen Laufbahn

3000m-Lauf

max. 15min



Beschreibung

- Überprüfung der Grundlagenausdauer
- Die Testperson läuft schnellstmöglich eine Strecke von 3000 m

Startposition

- Hochstart an der Startlinie

Fehler

- Fehlstart
- Übertreten der eigenen Laufbahn