



## **Informationen zum physischen Eignungstest als „Oberbrandinspektor\*in“ (Vorbereitungsdienst Fachrichtung Feuerwehr, Laufbahngruppe 2)**

Ansprechpartner für den Vorbereitungsdienst im Amt 38 - Feuerwehr:  
Herr Sven Mohr, Telefon: 040/94360-121, [E-Mail: amt38@norderstedt.de](mailto:amt38@norderstedt.de)

Der physische Eignungstest orientiert sich im Wesentlichen an den von der Deutschen Sporthochschule Köln für Feuerwehren erstellten Anforderungen. In verschiedenen Disziplinen wird die allgemeine sportliche Fitness getestet, die für den Einsatz in einer Feuerwehr erforderlich ist. Hierzu gehören:

- Aerobe Ausdauerleistungsfähigkeit
- Koordination
- Kraft
- Anforderungen zur Schwimmfähigkeitsprüfung
- Berufsspezifische Anforderungen

### **Folgende Übungen sind zu absolvieren:**

- 3000 – Meter – Lauf  
Du absolvierst schnellstmöglich einen 3000 – Meter – Lauf  
Maximalzeit: 15:30 Minuten
- Kasten – Bumerang – Test  
Du absolvierst so schnell wie möglich die vorgegebene Strecke. Dafür hast Du drei Versuche.  
Maximalzeit: 19 Sekunden
- Liegestütz  
Du absolvierst Liegestütze ohne Unterbrechung in einem kontrollierten Tempo von 4 Sekunden für eine Wiederholung.  
Mindestleistung: 12 Liegestütz
- CKCU – Test  
Die Testaufgabe „Closed Kinetic Chain Upper Extremity (CKCU)-Test“ überprüft die Schnellkraftausdauer der Arm-, Schulter- und Brustmuskulatur, die dynamische Rumpfstabilität sowie die Armkoordination unter Zeitdruck. Du greifst aus dem Stütz schnellstmöglich in 15 Sekunden mit den Händen aus einer 90 cm breiten Markierungszone wechselseitig über.  
Mindestleistung: 23 – mal außerhalb der Markierung berührt



- 200 Meter Schwimmen in Bauchlage  
Du startest vom Startblock und schwimmst 200 Meter. Der Schwimmstil (z.B. Kraul, Brust oder Schmetterling) kann frei gewählt werden und beliebig oft gewechselt werden.  
Maximalzeit: 5 Minuten
- Personenrettung (Dummy ziehen)  
Du ziehst rückwärtig einen 75 kg schweren Dummy. Insgesamt müssen drei Runden mit einer Gesamtstrecke von 66 Metern absolviert werden.  
Maximalzeit: 60 Sekunden.
- Balancieren  
Die Testaufgabe „Balancieren“ dient der Überprüfung der Balancefähigkeit und der dynamischen Rumpfstabilisation mit Zusatzlast in einer kognitiv komplexen Aufgabenstellung. Du balancierst über einen 10 cm breiten und 5 m langen Balken unter Aufnahme und Ablegen einer 5kg schweren Zusatzlast mit Übersteigen eines Medizinballs insgesamt 4-mal innerhalb < 50 s hin und her.  
Dafür hast Du zwei Versuche.
- Seitlicher Medizinballwurf  
Die Testaufgabe „seitlicher Medizinballwurf“ überprüft die Schnellkraft und die Koordination der Bein-, Rumpf- und Armmuskelkette. Du wirfst in einen Wertungsdurchgang pro Seite einen 4 kg Medizinball möglichst weit (>7,50 m) aus einer aufeinander abgestimmten Beinstreckung, Rumpfrotation und seitlich geführten Wurfbewegung nach vorn.

**Das Nichterfüllen einer Disziplin führt zum sofortigen Abbruch des Tests  
für die\*den jeweilige\*n Teilnehmende\*n!**

**Bereite Dich ausreichend auf den Sporttest vor!**