

Physische Eignungsfeststellung im Amt für Feuer- und Zivilschutz bei der Stadt Düren

1. Gleichgewichtstest DFFA:

- Ausgangsposition:
 - Einnehmen der Startposition vor dem flachen Kasten
- Durchführung:
 - 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
- Fehlerquellen:
 - Beidhändiger Transport des Sandsacks, fehlender Handwechsel
 - Umstoßen des Medizinballs
 - Verlassen des Balkens, Abspringen statt Absteigen (DFFA, 2010)

Mindestanforderung: < 50 s

Physische Eignungsfeststellung im Amt für Feuer- und Zivilschutz bei der Stadt Düren



2. Liegestütze:

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

- Durchführung:
 - Auf Kommando bei gestreckter Haltung den Körper absenken (Dauer 2 s) bis der Ellbogenwinkel 90° beträgt
 - Auf Kommando die Arm bis zur Ausgangsposition strecken (Dauer 2 s)
 - Mögliche Kontrolle der Bewegungsausführung: Bei gestreckten Armen muss eine Schnur im Nackenbereich bei jeder Wiederholungen berührt werden

- Fehlerquellen:
 - Fehlende Körperstreckung
 - Unvollständige Armstreckung/-beugung

Mindestanforderung: 12 Wiederholungen

Physische Eignungsfeststellung im Amt für Feuer- und Zivilschutz bei der Stadt Düren



3. Beugehang:

- Ausgangsposition:
 - Testperson greift schulterbreit an die Klimmzugstange (Kammgriff)
 - Erreichen der Ausgangsposition mit Hilfe eines Kastens (Kinnspitze oberhalb die Klimmzugstange)
- Durchführung:
 - Beginn der Zeitmessung mit Erreichen der Beugehangposition
- Fehlerquellen:
 - Unruhige Körperhaltung
 - Kinnspitze unterhalb der Klimmzugstange
 - Ristgriff
 - Griffhaltung weiter oder enger als die Schulterbreite

Mindestanforderung: 45 s

Physische Eignungsfeststellung im Amt für Feuer- und Zivilschutz bei der Stadt Düren



4. CKCU-Test:

- Ausgangsposition:
 - Liegestützhaltung vorlings mit gestreckten Armen
 - Hände schulterbreit innerhalb der Markierungen (90 cm) auf den Boden aufgestützt
 - Beine geschlossen, Körper angespannt
- Durchführung:
 - Schnellstmögliches, wechselseitiges Übergreifen der Hände in 15 s (Fingerspitzen berühren den Boden hinter den seitlichen Markierungen)
 - 2 Versuche
- Fehlerquellen:
 - Berührung der Markierungslinien mit der übergreifenden Hand
 - Fehlende Körperstreckung
 - Breite Beinhaltung/ Ablegen der Beine

Mindestanforderung: 23 Wiederholungen

Physische Eignungsfeststellung im Amt für Feuer- und Zivilschutz bei der Stadt Düren

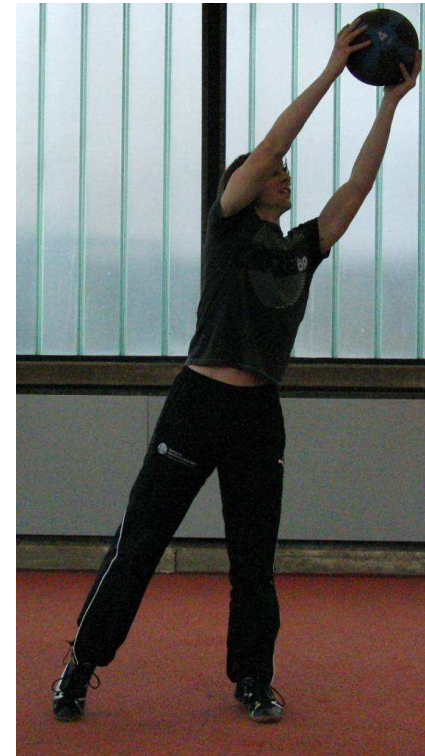


5. Seitlicher Medizinballwurf:

- Ausgangsposition:
 - Medizinball (4 kg) mit beiden Händen greifen
 - Rotation des Oberkörpers in die entgegengesetzte Wurfrichtung – Arme bleiben gestreckt, Beine werden angebeugt
- Durchführung:
 - Aus der Ausholbewegung mit gebeugten Beinen (siehe Bild 1) den Medizinball so weit wie möglich werfen
 - 2 Versuche pro Seite
- Fehlerquellen:
 - Übertreten der Abwurflinie
 - Einhändiger Abwurf
 - Rumpfrotation ohne Beinbeugung
 - Störung der kinematische Kette

Mindestanforderung: 7,5 m (rechte und linke Seite)

Physische Eignungsfeststellung im Amt für Feuer- und Zivilschutz bei der Stadt Düren



6. Wechselsprünge:

- Ausgangsposition:
 - Seitlicher Stand neben der Stange

- Durchführung:
 - Beidbeiniges, seitliches Überspringen der Stange
 - Gezählt wird jeder einzelne Wechselsprung innerhalb von **30 s**
 - 2 Versuche

- Fehlerquellen:
 - Einbeiniger Absprung
 - Umstoßen von Pylone bzw. Stange

Mindestanforderung: 42 Wiederholungen

Physische Eignungsfeststellung im Amt für Feuer- und Zivilschutz bei der Stadt Düren



7. Handkraft: Durchführung

- Ausgangsposition:
 - In Schrittstellung das Testgerät mit angewinkeltem Arm (90 Grad) greifen
 - Fingergelenke müssen Zuggriff des Testgerätes umfassen (siehe Bild)
- Durchführung:
 - Zug mit maximaler Kraft für 2 Sekunden
 - 1 Versuch pro Hand
- Fehlerquellen:
 - Falsche Griffhaltung
 - Falscher Ellbogenwinkel
 - Unterstützung mit dem Körper

Mindestanforderung: 45 kg

Physische Eignungsfeststellung im Amt für Feuer- und Zivilschutz bei der Stadt Düren

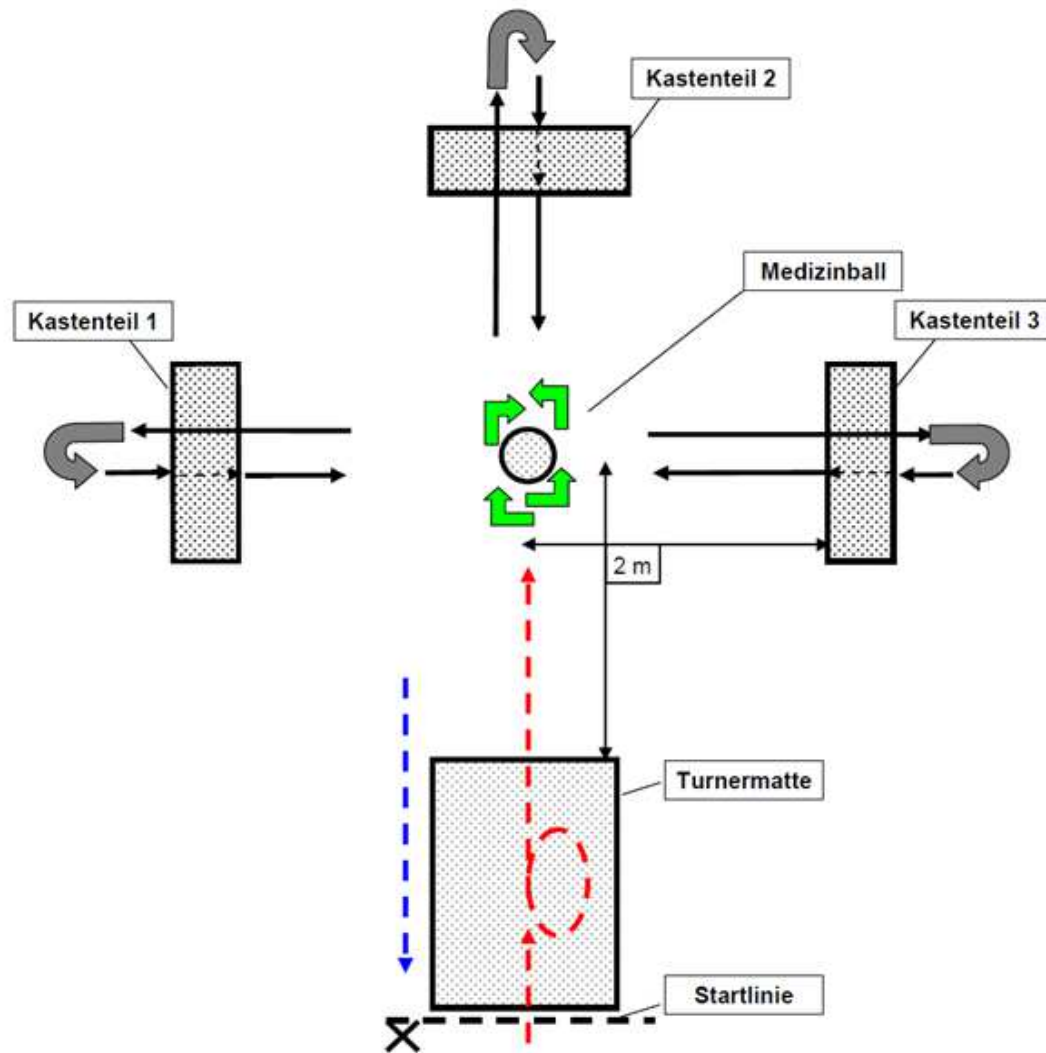


8. Kasten-Bumerang-Test:

- Ausgangsposition:
 - Einnehmen der Startposition vor der Matte
- Durchführung:
 - 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
- Fehlerquellen:
 - Abweichen vom festgelegten Laufweg

Mindestanforderung: <19 s

Physische Eignungsfeststellung im Amt für Feuer- und Zivilschutz bei der Stadt Düren



9. Personenrettung:

- Ausgangsposition:
 - Dummy liegt mit dem Kopf in Zugrichtung vor der Startlinie
 - Einnehmen der Startposition zwischen Startlinie und Dummy mit dem Rücken zur Laufstrecke
- Durchführung:
 - Ergreifen des Dummys 75 kg! (an den Schulterriemen) nach dem Startsignal
 - Rückwärtiges Schleifen des Dummys (Oberkörper vom Boden heben) um die Wendemarkierung (Hütchen) bis zum Startpunkt zurück
 - Zeit stoppt nach der vollständigen Zielüberquerung und dem Ablegen des Dummys (Grifferneuerung erlaubt)
 - **3 Runden a. 11m muss der Dummy gezogen werden!**
- Fehlerquellen:
 - Umstoßen des Hütchens
 - Unvollständige Zielüberquerung
 - Ausruhen abgestützt auf dem Dummy (1. Verwarnung)

Mindestanforderung: < 60 s

Physische Eignungsfeststellung im Amt für Feuer- und Zivilschutz bei der Stadt Düren



10. 400 m Lauf:

- Ausgangsposition:
 - Hochstart
- Durchführung:
 - Ggf. Festlegung der individuellen Startlinie
- Fehlerquellen:
 - Fehlstart
 - Übertreten der eigenen Laufbahn

Mindestanforderung: < 85 s

11. 3000 m Lauf:

- Ausgangsposition:
 - Hochstart
- Durchführung:
 - Festlegung der Start- und Ziellinie
- Fehlerquellen:
 - Fehlstart
 - Abkürzen der Laufstrecke

Mindestanforderung: < 15 min

12: Besteigen der Drehleiter im Freistand

- Ausgangsposition:
 - Drehleiter im Freistand
 - ca. 75°
 - 30m
- Durchführung:
 - Der Bewerber besteigt die Drehleiter im Freistand, in einem zügigem Tempo und wird dabei mittels Abstusi-Set gesichert.
 - Der Bewerber muss die Drehleiter einmal rauf und wieder runter steigen.
- Fehlerquellen:
 - zögerliches steigen
 - Abbruch des Steigvorgang

Mindestanforderung: keine Zeitvorgabe