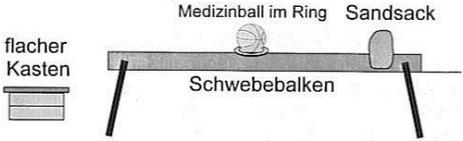
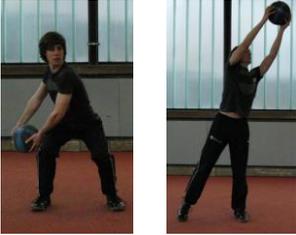
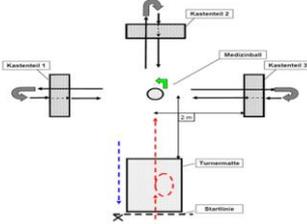


Übersicht über die Testaufgaben zur physischen Eignungsfeststellung im Rahmen des Einstellungsverfahrens für die Brandmeisteranwärter bei der BF Rostock

Testaufgabe	Anforderung	Beschreibung der Testaufgabe
<p>1. Balancieren</p> 	<p>≤ 50 s</p>	<p>Die Testperson balanciert über einen 10 cm breiten und 5 m langen Balken unter Aufnahme und Ablegen einer 5 kg schweren Zusatzlast mit Übersteigen eines Medizinballs insgesamt 4 Mal innerhalb von ≤ 50 s hin und her.</p>
<p>2. Liegestütze</p> 	<p>12 Wdh.</p>	<p>Die Testperson führt 12 Wdh. ohne Unterbrechung in einem kontrollierten Bewegungstempo von 4 s für eine Wdh. aus.</p>
<p>3. Wechselsprünge (30 s)</p> 	<p>42 Wdh.</p>	<p>Die Testperson springt mit beiden Beinen gleichzeitig so schnell wie möglich seitlich über eine 33 cm hohe Stange innerhalb von 30 s ≥ 42 Mal hin und her.</p>
<p>4. Beugehang</p> 	<p>45 s</p>	<p>Die Testperson hängt 45 s frei mit gebeugten Armen im Kammgriff an einer Stange, so dass das Kinn ohne Berührung über der Stange verbleibt.</p>

<p>5. Seitlicher Medizinballwurf (4 kg)</p> 	<p>7,50 m</p>	<p>Die Testperson wirft in einem Wertungsdurchgang pro Seite einen 4 kg Medizinball möglichst weit ($\geq 7,50$ m) aus einer aufeinander abgestimmten Bein Streckung, Rumpfrotation und seitlich geführten Wurfbewegung nach vorn.</p>
<p>6. CKCU-Test (15 s)</p> 	<p>23 Wdh.</p>	<p>Die Testperson greift aus dem Stütz schnellstmöglich in 15 s ≥ 23 Mal mit den Händen aus einer 90 cm breiten Markierungszone wechselseitig über.</p>
<p>7. Kasten-Bumerang-Test</p> 	<p>19 s</p>	<p>Die Testperson durchläuft schnellstmöglich nach einem festgelegten Laufweg innerhalb von ≤ 19 s den Parcours aus drei Kastenteilen, die einerseits übersprungen und andererseits durchkrochen werden müssen.</p>
<p>8. Personenrettung (Dummy ziehen, 75 kg)</p> 	<p>60 s</p>	<p>Die Testperson zieht rückwärtig einen 75 kg schweren Dummy innerhalb von ≤ 60 s 3 Mal um eine 11 m lange Strecke herum.</p>
<p>9. 3000-m-Lauf</p> 	<p>15 min</p>	<p>Die Testperson läuft schnellstmöglich eine Strecke von 3000 m (≤ 15 min).</p>

Die physische Eignungsfeststellung hat eine Testperson bestanden, wenn sie bei allen neun obligatorischen Testaufgaben die Mindestanforderung erreicht hat!