

# **Körperlicher Eignungstest Stadt Ibbenbüren**

## **Ausbildung zum/zur Brandmeister/in**

### **Körperlicher Eignungstest**

#### **Übung 1: DLK**

Besteigen der ausgefahrenen Drehleiter (30 Meter)

#### **Übung 2: Balancieren**

Balancieren mit Zusatzgewicht auf einem Schwebebalken in max. 50Sek

#### **Übung 3: Liegestütz**

mind. 12 Wiederholungen

#### **Übung 4: Wechselsprünge**

in 30s mind. 42 seitliche Wechselsprünge

#### **Übung 5: Beugehang**

min.45 Sek

#### **Übung 6: Seitlicher Medizinballwurf**

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

#### **Übung 7: CKCU Test**

in 15 Sek mind. 23 mal

## Übung 8: **Kasten- Bumerang-Test**

Strecke in max. 19Sek

## Übung 9: **75 Kg Dummy ziehen**

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

## Übung 10: **3000m Lauf**

in max. 15 Min

## Übung 11: **Schwimmen**

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