

Durchführung der physischen Eignungsfeststellung bei der Berufsfeuerwehr Aachen



Durch sein/ihr Erscheinen am Testtag erklärt der/die Bewerber*in, dass er/sie sich ausreichend auf die physische Eignungsfeststellung vorbereitet hat und körperlich und geistig in der Lage ist den Test zu absolvieren. Ferner erklärt er/sie, dass er/sie gesund ist und frei von ansteckenden Krankheiten ist.

Die physische Eignungsfeststellung der Berufsfeuerwehr Aachen setzt sich zum größten Teil aus der physischen Eignungsfeststellung für die Berufsfeuerwehren in Deutschland, entwickelt von der Sporthochschule Köln zusammen. Dieser wird in leicht angepasster Form durchgeführt. Maßgebend für die physische Eignungsfeststellung bei der Berufsfeuerwehr Aachen ist die nachfolgende detaillierte Beschreibung der Übungen.

Bei der Berufsfeuerwehr Aachen kommt ein Punkteverfahren für die Einstufung der physischen Eignungsfeststellung zur Anwendung. Bei jeder Übung können 0, 2, 4, 6, 8 oder 10 Punkte erreicht werden. Je mehr Wiederholungen geschafft werden, oder die Übung schneller oder länger durchgeführt wird, umso mehr Punkte erhält der/die Bewerber*in für die jeweilige Übung.

Beim 200 m Schwimmen, beim 3000 m Lauf und dem Drehleitersteigen gibt es ein Ausschlusskriterium. Dies bedeutet, dass die nachfolgenden maximalen Zeiten nicht überschritten werden dürfen. Werden die genannten Zeiten überschritten, so wird die physische Eignungsfeststellung als „nicht erfolgreich teilgenommen“ gewertet. Eine weitere Teilnahme am laufenden Auswahlverfahren ist dann nicht mehr möglich.

200 m Schwimmen: **5:30 Minuten**

3000 m Lauf: **17:00 Minuten**

Drehleitersteigen: **80 Sekunden**

Alle Zeiten werden per Hand gestoppt und unterliegen somit der menschlichen Reaktionszeit. Alle Endzeiten werden auf die gestoppte 1/10 s genau notiert.

Erreicht der/die Bewerber*in **mindestens 68 Punkte** der maximal zu erreichenden 120 Punkte, wird ihm/ihr am Ende der Eignungsfeststellung mitgeteilt, dass er/sie zu einem später stattfindenden Auswahlgespräch eingeladen wird. Diese 68 Punkte überschreitet der/die Bewerber*in knapp dadurch, dass er/sie bei jeder Übung den mittleren Punktwert von 6 Punkten erreicht. Die dafür notwendigen Leistungen werden im Folgenden zur Orientierung bei den Übungsbeschreibungen angegeben. Minderleistungen in einer Übung können durch Mehrleistung in einer anderen ausgeglichen werden, wobei die Ausschlusskriterien in den drei oben genannten Übungen nicht unterschritten werden dürfen (siehe oben).

Für die bessere Lesbarkeit des Textes wird auf die Verwendung geschlechtsspezifischer Sprachformen verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten für alle Geschlechter.

1. 50 m Schwimmen Kombi-Übung



Testdurchführung

Ausgangsposition:

- Der Bewerber befindet sich im Wasser eines 25m Beckens und hält sich am „Start-/Zielbeckenrand“ fest.

Durchführung:

- Der Bewerber taucht ab und stößt sich unterhalb der Wasseroberfläche von der Beckenwand ab.
- Der Bewerber taucht mit dem gesamten Körper deutlich unterhalb der Wasseroberfläche eine Strecke von 15 m.
- Am Ende der Tauchstrecke (15m) berührt er einen Tauchring und taucht danach auf.
- Nach dem Auftauchen schwimmt der Bewerber im Bruststil bis zur 25m Marke (Beckenende).
- An der 25m Marke wendet er deutlich, den Beckenrand mit einem Körperteil berührend, und wechselt in die Rückenlage.
- In Rückenlage schwimmt er, nur mit Brustbeinschlag und beiden Händen auf Brusthöhe deutlich aus dem Wasser, zur 50m Marke am Start-/Zielbeckenrand.

Hinweise:

- Der Testleiter startet die Zeit, wenn sich der Bewerber vom Beckenrand abstößt und stoppt per Hand die Zeit wenn der Bewerber am Start-/Zielbeckenrand anschlägt.
- Der Bewerber führt keinen Probe- und einen Wertungsdurchgang durch. Der Testleiter gibt die Tauchstrecke frei und überwacht das Einhalten der Testkriterien.

6 Punkte: 67 Sekunden

2. 200 m Schwimmen



Testdurchführung

Ausgangsposition:

- Der Bewerber stellt sich hinter den Startblock am Start-/Zielbeckenrand seiner ihm zugeordneten Schwimmbahn.

Durchführung:

- Der Bewerber schwimmt nach einem Kopfsprung vom Startblock schnellstmöglich die Strecke von 200 m (8 Bahnen in einem 25 m Becken). Der Bewerber führt keinen Probedurchgang sondern nur einen Wertungsdurchgang durch. Den Schwimmstil kann der Bewerber frei wählen und auch während der Durchführung wechseln (Freistil).
- Die vier anerkannten Wettkampfschwimmstile Brust, Kraul, Rücken oder Delphin (Schmetterling) können geschwommen werden.
- Der Testleiter gibt das Startkommando

„Auf die Plätze“ -der Bewerber steigt auf den Startblock-,

„Fertig“ -der Bewerber beugt sich vor und nimmt die Startposition ein-,

„Los Pfiff mit einer Pfeife“ -der Bewerber stößt sich vom Startblock ab und springt mit einem Kopfsprung ins Wasser und beginnt zu schwimmen.

Hinweise:

- Der Testleiter stoppt per Hand die Schwimmzeit nach 200m, wenn der Bewerber am Start-/ Ziel-Beckenrand anschlägt.

6 Punkte: 4 Minuten

Wird die maximale Zeit von 5:30 Minuten überschritten oder die Übung nicht nach Vorgaben absolviert, ist die physische Eignungsfeststellung beendet. (KO-Verfahren)

3. 400 m Lauf



Testdurchführung

Ausgangsposition:

- Der Bewerber stellt sich im Hochstart an die Start-/ Ziellinie.

Durchführung:

- Der Bewerber läuft schnellstmöglich die Strecke von 400 m (eine Stadionrunde).
- Der Testleiter gibt das Startkommando

„Auf die Plätze“ - der Bewerber tritt an die Startlinie-,

„Fertig“ - der Bewerber nimmt die Startposition ein-,

„Los“ - der Bewerber beginnt zu Laufen-.

- Der Bewerber darf nach dem Start sofort auf die Innenbahn unter Berücksichtigung der gegenseitigen Sorgfalt und Fairness wechseln.
- Das Verlassen der Laufbahn führt zum Abbruch der Disziplin und somit zu null Punkten.

Hinweise:

- Der Testleiter stoppt per Hand die Einlaufzeit nach 400m auf Höhe der Start-/ Ziellinie. •
- Der Bewerber führt keinen Probelauf, sondern nur einen Wertungslauf durch.

6 Punkte: 82 Sekunden



4. 3000 m Lauf



Testdurchführung

Ausgangsposition:

- Der Bewerber stellt sich im Hochstart an die Startlinie.

Durchführung:

- Der Bewerber läuft schnellstmöglich die Strecke von 3000m (7,5 Stadionrunden).

- Der Testleiter gibt das Startkommando

„Auf die Plätze“ - der Bewerber tritt an die Startlinie-,

„Fertig“ - der Bewerber nimmt die Startposition ein-,

„Los“ - der Bewerber beginnt zu Laufen-.

- Der Bewerber darf nach dem Start sofort auf die Innenbahn unter Berücksichtigung der gegenseitigen Sorgfalt und Fairness wechseln.

- Die letzte Stadionrunde wird angesagt.

- Das Verlassen der Laufbahn führt zur Disqualifikation und somit zum Ausschluss vom weiteren Eignungstest.

Hinweise:

- Der Testleiter stoppt per Hand die Einlaufzeit nach 3000m auf Höhe der Ziellinie.

- Der Bewerber führt keinen Probelauf sondern nur einen Wertungslauf durch.

6 Punkte: 15:00 Minuten

Wird die maximale Zeit von 17:00 Minuten überschritten oder die Übung nicht nach Vorgaben absolviert, ist die physische Eignungsfeststellung beendet. (KO-Verfahren)



5. Drehleitersteigen



Testdurchführung

Ausgangsposition:

- Der Bewerber wird vom Testleiter nach seiner gesundheitlichen Eignung für diesen Prüfungsteil befragt. Er versichert sich, dass der Bewerber keine Höhenangst hat.
- Wird die gesundheitliche Eignung bejaht, wird der Bewerber mit der Ausrüstung aus dem Set „Absturzsicherung“ gesichert und steigt über die Aufstiegsleiter bis zur ersten Steigsprosse der Drehleiter in Startposition.

Durchführung:

- Nach dem Kommando „Los“ besteigt der Bewerber die Drehleiter schnellstmöglich und sicher.
- Sobald der Bewerber mit der Brust über die letzte Sprosse reicht, muss er dies durch Rufen des Begriffs „Oben“ und dem Winken mit einer Hand zu erkennen geben.
- Nach einer kurzen Erholungsphase steigt der Bewerber langsam ab.

Hinweise:

- Der Testleiter startet per Hand die Zeit mit dem Kommando „Los“ und stoppt die Zeit wenn der Bewerber die oberste Sprosse auf Brusthöhe erreicht hat und den Begriff „Oben“ mit einer Hand winkend ruft.
- Der Bewerber führt keinen Probedurchgang sondern nur einen Wertungsdurchgang durch.

6 Punkte: 56 Sekunden

Wird die maximale Zeit von 80 Sekunden überschritten oder die Übung nicht nach Vorgaben absolviert, ist die physische Eignungsfeststellung beendet. (KO-Verfahren)



6. Balancieren



Testdurchführung

Ausgangsposition:

- Der Bewerber steht barfuß (ohne Schuhe und Socken) vor dem Kasten.

Durchführung:

- Auf ein Startsignal besteigt der Bewerber in einem kontrollierten Tempo den Schwebebalken über den Kasten.

- Der Testleiter gibt ein Startkommando

„Auf die Plätze“ - der Bewerber begibt sich vor den Kasten-,

„Fertig“ - der Bewerber nimmt die Startposition ein-,

„Los“ - der Bewerber beginnt mit der Übung-.

- Der Bewerber balanciert über den Balken und nimmt am Ende des Balkens den Sandsack mit einer Hand auf, übertritt die Wendemarkierung, macht eine halbe Drehung und transportiert den Sandsack in einer Hand zum Balkenanfang. Innerhalb der Wendemarkierung dreht der Bewerber erneut um, verlagert den Sandsack in die andere Hand und transportiert ihn zurück. Am Ende des Balkens wird der Sandsack in der Wendemarkierung abgelegt. Nach einer abschließenden halben Drehung balanciert der Bewerber zurück und steigt über den Kasten kontrolliert ab. Während des Balancierens wird jeweils in der Mitte des Balkens ein Medizinball von den Bewerbern überstiegen (kein seitliches Vorbeiführen der Beine).

Hinweise:

- Der Testleiter startet die Testdurchlaufzeit und stoppt per Hand die Zeit, wenn der Bewerber den ersten Fuß wieder auf den Hallenboden zum Abstieg setzt. Dabei überwacht er eine saubere Durchführung beim Übersteigen des Hindernisses, des

Überschreitens der Wendemarkierungen und des einhändigen Transports des Sandsacks aus einer seitlich stehenden Position.

- Der Bewerber führt keinen Probedurchgang sondern nur einen Wertungsdurchgang durch.

Überschreitet der Bewerber die Zeit von 50 Sekunden oder muss er den Wertungsdurchgang abrechnen, weil er die Übung nicht sauber durchgeführt hat oder er den Balken verlässt, kann er einen zweiten Versuch nach 1 min. Pause durchführen.

6 Punkte: 40 Sekunden





7. Liegestütz



Testdurchführung

Ausgangsposition:

- Der Bewerber nimmt eine Liegestützhaltung mit gestreckten Armen ein. Die Hände sind dabei schulterbreit auf dem Boden aufgestützt. Die Körperhaltung ist gestreckt bei geschlossenen Beinen.

Durchführung:

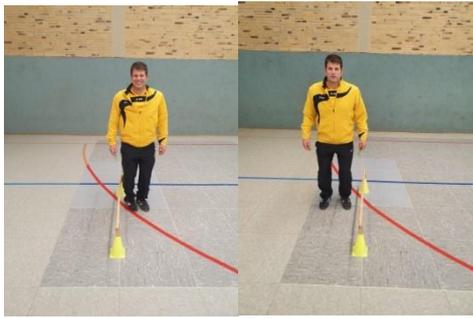
- Auf Kommando beugt der Bewerber bei gestreckter Körperhaltung die Arme bis der Ellbogenwinkel 90° beträgt (Dauer 2s).
- Auf Kommando streckt der Bewerber bei gestreckter Körperhaltung die Arme bis der Ellbogenwinkel 180° beträgt (Dauer 2s). Eine Hohlkreuzhaltung ist zu vermeiden.
- Der Bewerber führt zwei Liegestütze zur Probe mit Vorgabe des Bewegungstempos, und nach einer kurzen Pause einen Wertungsdurchgang mit Vorgabe des Bewegungstempos durch. Der Testleiter gibt mit Hilfe eines visuellen Metronoms das Bewegungstempo für die Armbeugung und Armstreckung vor (jeweils 2s) und zählt laut die gültigen Liegestütze. Alternativ kann das Bewegungstempo laut durch den Testleiter vorgegeben werden.

Hinweise:

- Die Ausführungsqualität wird vom Testleiter aus einer seitlich sitzenden Position beurteilt.
- Unkorrekte Ausführungen werden nicht gezählt.
- Der Bewerber hat nur einen Versuch für diese Übung.

6 Punkte: 12 Liegestützen

8. Wechselsprünge



Testdurchführung

Ausgangsposition:

- Der Bewerber steht absprungbereit seitlich zur Stange mit den Beinen hüftbreit auseinander.

Durchführung:

- Der Testleiter gibt das Startsignal

„Auf die Plätze“ - der Bewerber tritt seitlich an die Stange-,

„Fertig“ - der Bewerber nimmt die Startposition ein-,

„Los“ - der Bewerber beginnt zu springen-.

- Nach dem Starkommando springt der Bewerber mit beiden Beinen gleichzeitig seitlich über die Stange hin und her.
- Dies wiederholt der Bewerber ohne Unterbrechung und möglichst ohne Zwischensprünge bis der Testleiter den Test nach 30s beendet.
- Der Bewerber macht zwei Probesprünge. Nach einer kurzen Pause erfolgt ein Wertungsdurchgang.
- Reißt der Bewerber die Stange um, wird der Test unterbrochen. Falls im ersten Wertungsdurchgang die Stange umgerissen wird oder mindestens 30 Wiederholungen nicht geschafft werden, bekommt der Bewerber nach 2 min Pause einen zweiten Wertungsdurchgang.

Hinweise:

- Der Testleiter startet bei „Los“ einen 30 sekundigen Timer der rückwärts läuft. Bei null ertönt ein Signal und der Testleiter beendet den Wertungsdurchgang. Während des laufenden Timers zählt er nur die gültigen Wechselsprünge aus der frontal stehenden Position.
- Fehlerhafte Sprünge werden nicht gezählt.

6 Punkte: 42 Sprünge

Stand: August 2022



9. Closed Kinetic Chain Upper Extremity (CKCU)-Test



Testdurchführung

Ausgangsposition:

- Der Bewerber nimmt eine Liegestützhaltung mit gestreckten Armen ein. Die Hände sind dabei schulterbreit innen an den Markierungen (90 cm auseinander) auf dem Boden platziert. Die Körperhaltung ist gestreckt bei geschlossenen Beinen.

Durchführung:

- Auf ein Startsignal greift der Bewerber schnellstmöglich, wechselseitig mit den Fingerspitzen seitlich über die Markierungen, wobei die Stützhand neben der jeweiligen Markierung platziert ist. Die Körperhaltung verbleibt gestreckt mit geschlossenen Beinen. Eine Hohlkreuzhaltung oder das Anheben des Beckens ist zu vermeiden.

- Der Bewerber führt zwei seitliche Übergriffe zur Probe und nach einer kurzen Pause einen Wertungsdurchgang mit Startsignal durch.

- Der Testleiter gibt das Startsignal

„Auf die Plätze“ - der Bewerber tritt an die Ausgangsposition -,

„Fertig“ - der Bewerber begibt sich in die Startposition-,

„Los“ - der Bewerber startet mit der Übung-.

- Schafft der Bewerber im ersten Wertungsdurchgang nicht mindestens 17 Übergriffe kann er einen zweiten Versuch nach 2 min. Pause durchführen.

Hinweise:

- Der Testleiter startet bei „Los“ einen 15 sekündigen Timer der rückwärts läuft. Bei null ertönt ein Signal und der Testleiter beendet den Wertungsdurchgang. Während des laufenden Timers zählt er laut nur die gültigen seitlichen Übergriffe aus frontal, seitlich sitzender Position.

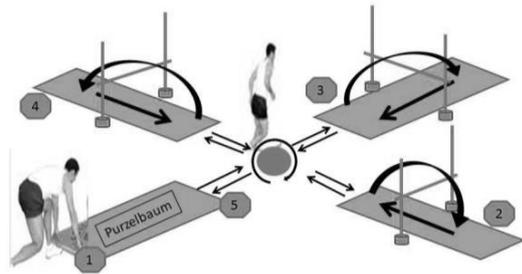
- Fehlerhafte Übergriffe oder Übergriffe bei unkorrekter Körperhaltung werden nicht gezählt.

6 Punkte: 23 Übergriffe

Stand: August 2022



10. Kasten-Bumerang-Test



Testdurchführung

Ausgangsposition:

- Der Bewerber steht in „Startstellung“ (siehe Bild) vor der Mattenkante, die als Start-/Ziellinie fungiert.

Durchführung:

- Der Testleiter gibt das Startkommando

„Auf die Plätze“ - der Bewerber tritt an die Startlinie-,

„Fertig“ - der Bewerber nimmt die Startposition ein-,

„Los“ - der Bewerber beginnt mit der Übung.

- Nach dem Startsignal beginnt der Bewerber mit einer Rolle vorwärts über die Matte den Parcours.

- Der Bewerber läuft zum Kastenteil 1, indem er den Medizinball rechts umläuft. Er überspringt das Kastenteil 1 und durchkriecht es in Richtung des Medizinballs. In der Folge umläuft der Bewerber jeweils den Medizinball rechts auf dem Weg zu den Kastenteilen 2 und 3, die er ebenfalls überspringt und durchkriecht.

- Nach Kastenteil 3 umläuft der Bewerber den Medizinball wieder rechts und überläuft die Matte und dann die Ziellinie.

- Die Person führt keinen Probelauf sondern nur einen Wertungsdurchgang durch.

- Überschreitet der Bewerber eine Zeit von 20 Sekunden oder muss er den Wertungsdurchgang abbrechen weil er die Übung fehlerhaft durchgeführt hat, so kann er einen zweiten Versuch nach 2 min. Pause durchführen.

Hinweise:

- Bei „Los“ startet der Testleiter die Zeit per Hand auf der Höhe der Start- Ziellinie, wobei er den korrekten Laufweg durch den Parcours überwacht. Der Testleiter stoppt die Zeit, wenn der Bewerber die Start-/Ziellinie überquert.

6 Punkte: 17 Sekunden

Stand: August 2022

11. Beugehang



Testdurchführung

Ausgangsposition:

- Der Bewerber greift schulterbreit im Kammgriff (die Handinnenflächen sind zum Gesicht gedreht, so dass die Daumen nach außen zeigen) an die Klimmzugstange. Dann nimmt er die Ausgangsposition mit gebeugten Armen ein, so dass das Kinn oberhalb der Klimmzugstange gehalten werden kann. Das Einnehmen der Ausgangsposition muss ohne freihängende Klimmzugbewegung direkt mit einer Aufstiegshilfe erfolgen können.

Durchführung:

- Die Zeitmessung beginnt sobald der Bewerber die Beugehangposition erreicht hat.
- Der Bewerber führt keinen Probedurchgang sondern nur einen Wertungsdurchgang durch. Als Hilfsmittel kann Magnesia verwendet werden. Die Klimmzugstange sollte zwischen den Tests ggf. abgetrocknet werden.
- Der Testleiter signalisiert dem Bewerber, dass die Zeitmessung gestartet ist sobald der Bewerber die Ausgangsposition erreicht hat und die Beine des Bewerbers evtl. durch den Testleiter beruhigt wurden. Dann überwacht er mit einer Stoppuhr die Testdauer.
- Der Bewerber hat bei dieser Übung nur einen Versuch.

Hinweise:

- Nach 28 s und 44 s erfolgt durch den Testleiter eine Zeitansage. Die letzten 10 s bis 60 Sekunden werden laut im „Countdown“ angesagt.
- Die Beurteilung der korrekten Halteposition erfolgt vom Testleiter in einer frontal stehenden Position.

6 Punkte: 44 Sekunden

12. Personenrettung (Dummy ziehen)



Testdurchführung

Ausgangsposition:

- Der Dummy liegt mit dem Kopf in Zugrichtung vor der Start-/ Ziellinie.
- Der Bewerber greift den Dummy am Nackenriemen, so dass der Oberkörper des Dummys vom Boden abhebt, die Beine jedoch noch vollständig aufliegen. Es können Handschuhe getragen werden.
- Der Bewerber nimmt mit angehobenem Dummy eine aktionsbereite Startposition an der Startlinie mit dem Rücken zur Laufstrecke ein.

Durchführung:

- Nach dem Startsignal beginnt der Bewerber den Dummy schnellstmöglich, aber dennoch kontrolliert, rückwärtig über den Boden zu ziehen. Eine Grifferneuerung am Nackenriemen des Dummys ist erlaubt.
- Die Pylonen signalisieren dem Bewerber die jeweilige Wendemarkierung, um die er den Dummy herumzieht.
- Insgesamt wird der Dummy 66m in drei Runden a 22m um die Pylonen gezogen. Die Laufrichtung verbleibt immer rückwärtig
- Der Bewerber darf vor dem Wertungsdurchgang den Dummy probenhalber anheben und ein kurzes Stück in die Startposition ziehen. Nach einer kurzen Pause (max. 1 Minute) nimmt er die Startposition ein und führt einen Wertungsdurchgang aus.



- Der Testleiter gibt das Startkommando

„Auf die Plätze“ - der Bewerber greift den Dummy am Nackenriemen und hebt den Oberkörper des Dummy an-,

„Fertig“ - der Bewerber nimmt die Startposition ein-,

„Los“ - der Bewerber beginnt den Dummy zu ziehen-.

Hinweise:

- Der Testleiter startet die Zeit per Hand auf Höhe der Start-/ Ziellinie. Wenn die Füße des Dummys die Start-/Ziellinie am Ende der dritten Runde überquert haben, stoppt er die Zeit. Er kontrolliert eine korrekte Lauf- und Zugbewegung und eine ausreichende Anzahl von Runden.
- Der Bewerber hat bei dieser Übung nur einen Versuch.

6 Punkte: 65 Sekunden