

Durchführung des Sport-Test

Praxisübung: Rettungsübung		1 Versuch	
Maximalzeit 60 Sekunden			
Zeit in Sekunden eintragen			
≤	45 Sek.	4	Sechsmaliger Transport (rückwärtiges Schleifen) eines Dummies auf einer 11m Wendestrecke (insgesamt 66m) in max. 60 Sekunden.
	50 - 46 Sek	3	
	55 - 51 Sek.	2	
	60 - 56 Sek.	1	
≥	61 Sek.	KO	
Unterschrift Prüfer			

Schwimmen: 200m Schwimmen		1 Versuch	
Maximalzeit 6 Minuten			
Zeit in Min.: Sek. eintragen			
≤	5 Min.	4	
	05:10 - 05:01 Min.	3	
	05:30 - 05:11 Min.	2	
	06:00 - 05:31 Min.	1	
≥	06:01 Min.	KO	
Unterschrift Prüfer			

Hallensport: Wechselsprünge		2 Versuche	
Zeitvorgabe 30 Sekunden			
Anzahl Wiederholungen eintragen			
30 cm Höhe			
≥	49	4	
	46 - 48	3	
	43 - 45	2	
	42	1	
≤	41	0	
Unterschrift Prüfer			

Praxisübung: Drehleitersteigen		1 Versuch	
30m / 70 Grad / Freistand der DLK			
Bemerkung			
	zügig und sicher	4	Besteigen der auf 30m ausgefahrenen Feuerwehr-Kraftfahrdrehleiter. Personensicherung ist durchzuführen.
	zögerlich	2	
	Abbruch des Auf-/Abstieges	KO	
Unterschrift Prüfer			

Tauchen: 15m Streckentauchen		1 Versuch	
Erfolgreiche Durchführung			
	zügig und sicher	4	
	Körper befindet sich nicht ständig unter Wasser	1	
	nicht erfolgreich	0	
Unterschrift Prüfer			

Hallensport: Kasten Bumerang Test		2 Versuche	
Zeitvorgabe 19 Sekunden			
Zeit in Sekunden eintragen			
≤	16 Sek.	4	
	17 Sek.	3	
	18 Sek.	2	
	19 Sek.	1	
≥	20 Sek.	0	
Unterschrift Prüfer			

Sporttest: Liegestütz		1 Versuch	
Erfolgreiche Durchführung			
Anzahl der Wiederholungen			
≥	30	4	
	24 - 29	3	
	18 - 23	2	
	12 - 17	1	
≤	12	0	
Unterschrift Prüfer			

Hallensport: Gleichgewichtstest		2 Versuche	
Maximalzeit 50 Sekunden			
Zeit in Sekunden eintragen			
	zügig und sicher	4	
	zögerlich aber ordnungsgemäß	2	
	Umstoßen des Medizinballs	1	
≥	51 Sek.	0	
	Fehlerhafte Durchführung		
Unterschrift Prüfer			

Hallensport: Medizinball		2 Versuche pro Seite	
Erfolgreiche Durchführung			
Angabe in m/cm			
≥	8,26 m	4	Mindestanforderung 7,50 m Wurfweite beidseitig!
	8,01 - 8,25 m	3	
	7,76 - 8,00 m	2	
	7,50 - 7,75 m	1	
≤	7,49 m	0	
Unterschrift Prüfer			

Sporttest: 3.000m Lauf		1 Versuch	
Maximalzeit 15 Minuten			
Zeit in Min.: Sek. eintragen			
≤	12:00 Min.	4	
	13:00 - 12:01 Min.	3	
	14:00 - 13:01 Min.	2	
	15:00 - 14:01 Min.	1	
≥	15:01 Min.	0	
Unterschrift Prüfer			

Hallensport: Beugehang		1 Versuch	
Erfolgreiche Durchführung			
Zeit in Sekunden eintragen			
≥	60 Sek.	4	Mindestanforderung 45 Sekunden
	55 - 59 Sek.	3	
	50 - 54 Sek.	2	
	45 - 49 Sek.	1	
≤	44 Sek.	0	
Unterschrift Prüfer			

Hallensport: CKCU-Test		2 Versuche	
Zeitvorgabe 15 Sekunden			
Anzahl Wiederholungen eintragen			
≥	23	4	Mindestanforderung 20 Wiederholungen
	22	3	
	21	2	
	20	1	
≤	19	0	
Unterschrift Prüfer			

Bewerberdaten

Name, Vorname: _____

Zuordnung Stadt: _____

Datum: _____

Testgruppe

Gesamtpunktezahl

Eignungstest bestanden

Eignungstest **nicht** bestanden

Anzahl bestandener Übungen

Unterschrift Gesamtverantwortlicher _____