

Körperlicher Eignungstest der Berufsfeuerwehr Bielefeld für BMA

Reihenfolge:	Übung:	Mindestanforderung:	Anzahl Versuche:	Ort:
1	3000 m-Lauf	Zeit: maximal 15:00 Minuten	1	Sportstadion/Sporthalle
2	Schiebleitersteigen 3. OG gesichertes Hochsteigen und Einsteigen in Reitersitz. Lösen einer Rechenaufgabe beim Runterschauen (Ausschluss Schwindel/Höhenangst)	Zeit: 25 Sekunden; Schwindelfreiheit	1	Hof der Feuerwache
3	Liegestütze mit Tempovorgabe (4 s pro Wdh.)	mindestens 12 Wiederholungen	1	Sportboden Feuerwache
4	Wechselsprünge 30 s Dauer über Stange 33 cm Höhe	mindestens 42 Wiederholungen	max. 2	
5	Beugehang	Zeit: mindestens 45 Sekunden	1	
6	Kasten-Bumerang-Test	maximal 17 Sekunden	1	
7	CKCU-Test 15 s Dauer	mindestens 23 Wiederholungen	1	
8	Personenrettung Dummy 75 kg (3 Runden in der Ebene um 2 Pylonen mit 11 m Abstand)	Zeit: maximal 60 Sekunden	max. 2	

Ergebnis:	Bei den Übungen, bei denen Mindestanforderungen vorgegeben sind, müssen diese mindestens erbracht werden, andernfalls ist der Test nicht bestanden. Für die Übungen 1 und 3 - 8 wird nach einer Bewertungsmatrix eine Note vergeben. Das Endergebnis entspricht dem Mittelwert der Ergebnisse der einzelnen Übungen.
Hinweis:	Mit der Bewerbung ist das deutsche Schwimmbabzeichen in Silber einzureichen. Es muss spätestens 3 Monate vor Einstellungsbeginn vorliegen.
Hinweis:	Vor Testbeginn ist ein gültiger Personalausweis vorzulegen.
Hinweis:	Vor Testbeginn wird der Gesundheitszustand abgefragt. Bei Infekten oder Fieber darf die Kandidatin oder der Kandidat nicht teilnehmen.