

Körperlicher Eignungstest der Berufsfeuerwehr Bielefeld für BMA

Reihenfolge:	Übung:	Mindestanforderung:	Anzahl Versuche:	Ort:
1	3000 m-Lauf	Zeit: maximal 15:00 Minuten	1	Sportstadion
2	Drehleitersteigen 75 Grad Aufrichtewinkel / 30 m Länge (gesichert) Hinweis: Muss die Drehleiterlänge reduziert werden (bei starkem Wind), dürfen max. 3 s / pro Meter Leiterlänge benötigt werden.	Zeit: maximal 90 Sekunden 3 s pro m	bzw. 1	Hof der Feuerwache
3	Liegestütze mit Tempovorgabe (4 s pro Wdh.)	mindestens 12 Wiederholungen	1	Fahrzeughalle der Feuerwache
4	Wechselsprünge 30 s Dauer über Stange 33 cm Höhe	mindestens 42 Wiederholungen	max. 2	
5	Beugehang	Zeit: mindestens 45 Sekunden	1	
6	Seitlicher Medizinballwurf (4 kg) rechts u. links	mindestens 7,5 Meter rechts und links	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	
Die folgenden Übungen werden mit Atemschutzmaske und Atemschutzgerät absolviert. Die Maske wird aufgesetzt aber nicht an das Gerät angeschlossen. Teilnehmerinnen und Teilnehmer atmen normale Umgebungsluft.				
9	Kriechstrecke	Sicheres Durchlaufen der Kriechstrecke	1	Atemschutzübungsanl. Feuerwache

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 Schwimmabzeichen 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.