

Körperlicher Eignungstest Feuerwehr NRW

Stand 12.11.03
Fw Paderborn


Name, Vorname: _____


Startnummer:


Datum: _____


		Note	
Übung 1: Balkenübung (2 V)		Sekunden	
bestanden		1	≤ 15
1. Erste Balkenhälfte vorwärts gehen	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	2
2. Drehung um 180°	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	3
nicht bestanden		3	36 - 55
3. Zweite Balkenhälfte rückwärts gehen	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	4
		4	>als 55 oder 1 Fehlversuch

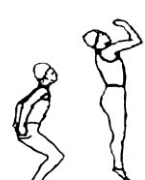
		Note	
Übung 5: Kombinierte Übung (1 V)		Minuten	
bestanden		1	≤ 0:45
1. Pferdsprung aus kurzem Anlauf	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	2
2. Kriechen durch Kastenteil	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	3
3. 3 Rollen vorwärts	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	4
4. Seilklettern bis zur Decke	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	5
5. Zurücklaufen und wiederholen	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	3
nicht bestanden		3	0:56 - 1:05
Max. Zeit: 2:00 Min		4	≥ 1:06


		Note	
Übung 2: Fünfersprung (2 V)		Meter	
bestanden		1	≥ 13,81
	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	2
nicht bestanden		3	12,61 - 13,2
5 X	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	4
Mindestweite 12,00 m		4	12,0 - 12,6

		Note	
Übung 6: Kurzstreckenlauf (1 V)		Sekunden	
bestanden		1	≤ 6,6
	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	2
nicht bestanden		3	6,7 - 6,8
		3	6,9 - 7,1
Max. Zeit: 7.3 Sekunden		4	7,2 - 7,3

		Note	
Übung 3: Liegestütz (1 V)		Wiederholungen	
bestanden		1	≥ 27
	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	2
nicht bestanden		3	22 - 26
		3	17 - 21
Mindestens 12 Wiederholungen		4	12 - 16

		Note	
Übung 7: 3.000 m Lauf (1 V)		Minuten	
bestanden		1	≤ 12:00
	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	2
nicht bestanden		3	12:01-13:00
		3	13:01-14:00
Max. Zeit: 15 Min.		4	14:01-15:00

		Note	
Übung 4: Vertikal - Sprungtest (2 V)		cm	
bestanden		1	≥ 0,58
	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	2
nicht bestanden		3	0,54 - 0,57
		3	0,49 - 0,53
Sprunghöhen-Differenz mindestens 45 cm		4	0,45 - 0,48

		Note	
Übung 8: Sitzhocke (1 V)		Minuten	
bestanden		1	> 2:31
	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	2
nicht bestanden		3	2:11 - 2:30
		3	1:51 - 2:10
Mindestzeit: 1:30 Min.		4	1:30 - 1:50

Note 1	8 - 12 Punkte	Note 2	13 - 20 Punkte	Note 3	21 - 28 Punkte	Note 4	> 29 Punkte	Note 5	Eine Übung nicht bestanden
--------	---------------	--------	----------------	--------	----------------	--------	-------------	--------	----------------------------

ERGEBNIS			
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
bestanden	nicht bestanden	Note	Unterschrift des Prüfers

Drehleitersteigen bis zu einer Höhe von 20 Metern

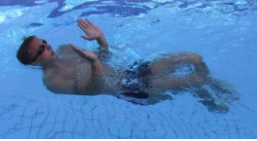



Körperlicher Eignungstest Schwimmen Feuerwehr NRW

Name, Vorname: _____

Startnummer:

Datum: _____

		Note		Minuten
Übung 9: Kombi-Übung (1 V)				
	bestanden	<input type="checkbox"/>	1	≤ 0:40
	nicht bestanden	<input type="checkbox"/>	2	0:41 - 0:50
	nicht bestanden	<input type="checkbox"/>	3	0:51 - 1:00
	nicht bestanden	<input type="checkbox"/>	4	1:01 - 1:15
Max. Zeit: 1:15 Min. 1. Streckentauchen (15m) 2. Zügig 10m weiterschwimmen 3. 25m schwimmen in Rückenlage nur Brustbeinschlag (Hände wie Foto)				

		Note		Minuten
Übung 10: 200 m Schwimmen (1 V)				
	bestanden	<input type="checkbox"/>	1	≤ 3:50
	nicht bestanden	<input type="checkbox"/>	2	3:51 - 4:10
	nicht bestanden	<input type="checkbox"/>	3	4:11 - 4:30
	nicht bestanden	<input type="checkbox"/>	4	4:31 - 5:00
Max. Zeit: 5:00 Min.				

Note 1	2 Punkte	Note 2	3 - 4 Punkte	Note 3	5 - 6 Punkte	Note 4	7 - 8 Punkte	Note 5	Eine Übung nicht bestanden
------------------	--------------------	------------------	------------------------	------------------	------------------------	------------------	------------------------	------------------	----------------------------------

ERGEBNIS SCHWIMMEN			
<input style="width: 40px; height: 30px;" type="checkbox"/>	<input style="width: 40px; height: 30px;" type="checkbox"/>	<input style="width: 40px; height: 30px;" type="checkbox"/>	<hr style="border: none; border-top: 1px solid black; width: 100%;"/>
bestanden	nicht bestanden	Note	Unterschrift des Prüfers

GESAMTERGEBNIS			
<input style="width: 40px; height: 30px;" type="checkbox"/>	<input style="width: 40px; height: 30px;" type="checkbox"/>	<input style="width: 40px; height: 30px;" type="checkbox"/>	<hr style="border: none; border-top: 1px solid black; width: 100%;"/>
bestanden	nicht bestanden	Note	Unterschrift des Prüfers