


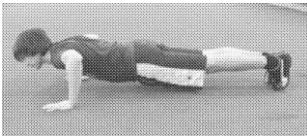
# Physische Eignungsfeststellung Feuerwehr Hamm

Name, Vorname: \_\_\_\_\_ Gruppe: \_\_\_\_\_

Startnummer: \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_

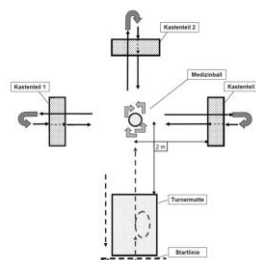
Übung 1	Balken - Gleichgewichtstest
2 Versuch Anforderung max. 50 Sek.	
	Zeit:  bestanden <input type="checkbox"/> nicht <input type="checkbox"/> bestanden <input type="checkbox"/>

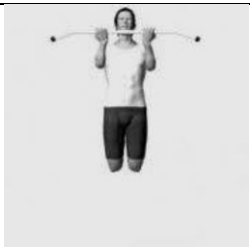
Übung 5	seitlicher Medizinballwurf (4 kg)
2 Versuche pro Seite Anforderung mind. 7,5 m	
	Weite:  bestanden <input type="checkbox"/> nicht <input type="checkbox"/> bestanden <input type="checkbox"/>


Übung 2	Liegestütze
1 Versuch Anforderung 12 Wiederholungen	
	jew. 2 Sek. Absenken bis Ellenbogen 90°, in 2 Sek. Strecken bis Ausgangsposition  bestanden <input type="checkbox"/> nicht <input type="checkbox"/> bestanden <input type="checkbox"/>


Übung 6	CKCU
2 Versuch Anforderung 23 Wdhl. in 15 Sek.	
	Anzahl/Zeit:  bestanden <input type="checkbox"/> nicht <input type="checkbox"/> bestanden <input type="checkbox"/>

Übung 3	Wechselsprünge
2 Versuche Anforderung 42 Wdhl. in 30 Sek.	
	Anzahl/Zeit:  bestanden <input type="checkbox"/> nicht <input type="checkbox"/> bestanden <input type="checkbox"/>

Übung 7	Kasten Bumerang Test
2 Versuche Anforderung max. 19 Sek.	
	Zeit:  bestanden <input type="checkbox"/> nicht <input type="checkbox"/> bestanden <input type="checkbox"/>

Übung 4	Beugehang
1 Versuch Anforderung mind. 45 Sek.	
	Zeit:  bestanden <input type="checkbox"/> nicht <input type="checkbox"/> bestanden <input type="checkbox"/>

Übung 8	Personenrettung 75 kg
1 Versuch Anforderung 66 m in max. 1 Min.	
	Strecke/Zeit:  bestanden <input type="checkbox"/> nicht <input type="checkbox"/> bestanden <input type="checkbox"/>

Übung 9	3000 m Lauf / Ausdauer
1 Versuch Anforderung max. 15 Min.	
	Zeit:  bestanden <input type="checkbox"/> nicht <input type="checkbox"/> bestanden

Übung 12	Drehleitersteigen
1 Versuch Anforderung	
	bestanden <input type="checkbox"/> nicht <input type="checkbox"/> bestanden

Übung 10	Streckentauchen
2 Versuche Anforderung mind. 15 m	
	Zeit:  bestanden <input type="checkbox"/> nicht <input type="checkbox"/> bestanden

Übung 13	Handwerklicher Test
	bestanden <input type="checkbox"/> nicht <input type="checkbox"/> bestanden

Übung 11	200 m Schwimmen
1 Versuch Anforderung max. 4 Min.	
	Zeit:  bestanden <input type="checkbox"/> nicht <input type="checkbox"/> bestanden