

Eignungstest der Feuerwehr Bergisch Gladbach

Bei der Feuerwehr gehören körperliche Fitness, Kopfarbeit und positive charakterliche Eigenschaften zusammen.

Da es mehr Interessentinnen und Interessenten als Stellen gibt, werden die geeigneten Bewerberinnen und Bewerber anhand eines mehrstufigen Tests ausgewählt.

Hierbei werden die Kriterien:

Sorgfalt, Arbeitstempo, Rechtschreibung, Mathematik, logisches Denken, persönliches Auftreten und körperliche Eignung getestet.

Dieser Test besteht aus einem

- schriftlichen Teil
 - Mathe-Deutschkenntnisse, Logikaufgaben, Allgemeinwissen
- sportlichen Teil
 - siehe unten „körperlicher Eignungstest“!
- persönlichen Teil
 - Vorstellungsgespräch

Der schriftliche und sportliche Teil des Eignungstests werden zuerst absolviert. Eine festgelegte Anzahl von geeigneten Bewerbern erhält danach die Möglichkeit sich in einem persönlichen Gespräch zu vorzustellen.

Bewerbungsvoraussetzungen:

- die deutsche Staatsangehörigkeit oder die eines EU – Mitgliedstaates
- Höchstalter zum Zeitpunkt der Einstellung 38 ½ Jahre
- Hauptschulabschluss oder ein als gleichwertig anerkannter Bildungsstand
- eine für den feuerwehrtechnischen Dienst geeignete erfolgreich absolvierte Berufsausbildung oder Gesellenprüfung
- Deutsches Schwimmbzeichen in Silber
- Fahrerlaubnis der Klasse B



**Feuerwehr
Bergisch Gladbach**

Körperlicher Eignungstest

Übung 1: Liegestütz



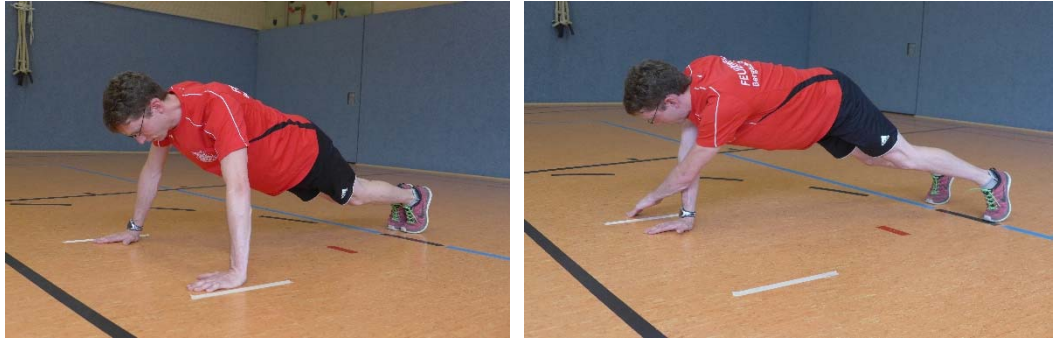
- 12 saubere, schulterbreite, gerade Liegestütze!
- Auf Kommando bei vollständig gestreckter Haltung den Körper absenken bis der Ellenbogenwinkel 90° beträgt (Dauer 2 sec.)
- Auf Kommando die Arme bis zur Ausgangsposition zurückstrecken (Dauer 2 sec.)
- Nur ein Versuch möglich!

Übung 2: Gleichgewichtstest



1. Über einen flachen Kasten auf den Schwebebalken aufsteigen
 2. über den Balken balancieren, dabei einen mittig platzierten Medizinball übersteigen
 3. am Ende ein fünf Kilogramm schweres Gewicht mit einer Hand aufnehmen
 4. mit dem Gewicht zurück zum Start balancieren
 5. das Gewicht in die andere Hand nehmen, erneut über den Balken balancieren
 6. und das Gewicht wieder an seinem Ursprungsort ablegen
 7. wieder zum Start zurück balancieren
 8. Zeitlimit 60 sec.!
- 2 Versuche möglich!

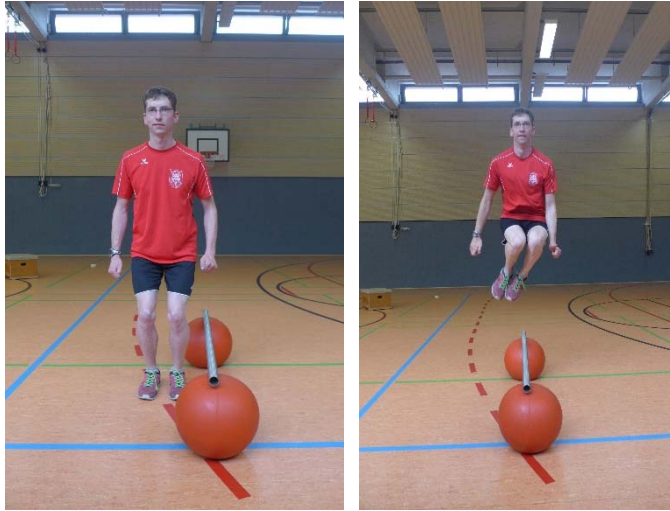
Übung 3: Kraft- und Ausdauer CKCU-Test



Kraft- und Ausdauer-Test von Armen und Schultern mit einem geschlossenen Bewegungsablauf:

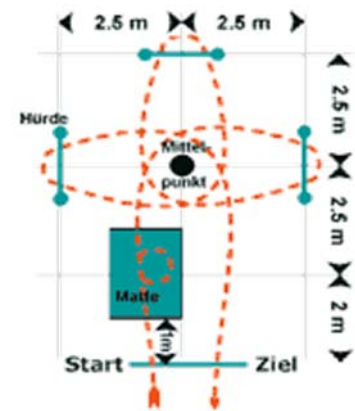
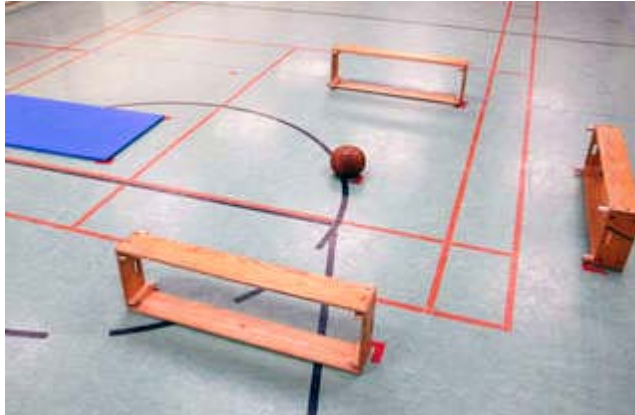
- Liegestützhaltung mit vorlings gestreckten Armen
- Hände schulterbreit innerhalb einer Markierung (90cm) auf den Boden gestützt
- Beine geschlossen, Körper gestreckt
- Schnellstmögliches, wechselseitiges Übergreifen der Hände in 15 sec.
- Fingerspitzen berühren den Boden hinter den Markierungen
- 20 Wiederholungen in 15 Sekunden
- Abstand Markierung Männer 90 cm
- Abstand Markierung Frauen 80 cm
- 2 Versuche möglich!

Übung 4: Wechselsprünge



- Seitlicher Stand neben einer auf Pylonen aufgelegten Stange
- beidbeiniges, seitliches Überspringen der Stange, gezählt wird jeder Wechselsprung innerhalb von 30 sec.
- 40 Wiederholungen in 30 Sekunden
- 2 Versuche möglich!

Übung 5: Kasten-Bumerang-Test



Ein Parcours aus einem Medizinball in der Mitte und einer Turnmatte umgeben von drei Kastenteilen ist wie folgt zu durchlaufen:

- Schrittstellung mit einem Fuß an der Turnmatte und Start auf Pfiff
- nach einer Rolle vorwärts über die Matte wird der Medizinball links umlaufen, 1. Kastenteil (links) übersprungen und anschließend durchkrochen
- der Medizinball wird erneut links umlaufen und die weiteren beiden Kastenteile 2 und 3 auf die gleiche Weise erreicht, übersprungen und durchkrochen
- nach Verlassen des letzten 3. Kastenteils ist der Medizinball noch einmal links zu umlaufen und die Start-/Ziellinie zu erreichen
- Maximale Zeit: 19 Sekunden
- 2 Versuche möglich!

Übung 6: Personenrettung



- Transport einer 75 Kg schweren Übungspuppe auf einer 20m Wendestrecke
- 3 Runden rückwärtiges Schleifen des Dummys in max. 60 sec.
- der Oberkörper der Puppe darf hierbei nicht den Boden berühren!
- Nur ein Versuch möglich!

Übung 7: Seitlicher Medizinballwurf



Ein vier Kilogramm schwerer Medizinball muss aus einer seitlichen Drehbewegung (Aufhebebewegung) sowohl über links als auch über rechts mindestens 7,5 Meter weit geworfen werden.

- Stand der Füße parallel, auf dem Boden verbleibend
- Medizinball (4Kg) mit beiden Händen greifen
- beidarmig von schräg unten nach schräg oben seitlich abwerfen, Arme bleiben gestreckt, Beine werden angewinkelt
- aus der Ausholbewegung mit angewinkelten Beinen den Medizinball so weit wie möglich werfen (mind. 7,5m)
- 2 Versuche je Körperseite möglich!

Übung 8: Beugehang



- Testperson greift schulterbreit die Klimmzugstange
- Erreichen der Ausgangssituation freihängend (Kinnspitze oberhalb der Klimmzugstange)
- Beginn der Zeitmessung im Beugehang
- Körperspannung 35 sec. lang aufrechterhalten
- Nur ein Versuch möglich!

Übung 9: Ausdauer-Test

Absolvierung eines 3.000 Meter Lauf im Stadion in maximal 15 Minuten.

- Nur ein Versuch möglich!

Übung 10: Drehleitersteigen

- Drehleitersteigen 30m in 3min
- Gesichert mit Gurt und Helm
- Nur ein Versuch möglich!

Anmerkungen zum Einstellungstest:

In allen Teilen können die Inhalte von dieser Beschreibung abweichen.

Teilnehmer benötigen für den Sporttest geeignete Sportkleidung:

- Hallenturnschuhe mit heller Sohle
- Sportkleidung für jede Witterung für Drinnen und Draußen!
- ausreichende Verpflegung, vor allem Getränke!