



FEUERWEHR STADT ESSLINGEN AM NECKAR

Physische Eignungsfeststellung Feuerwehr Esslingen a.N.

Stand 08.01.2018

| Übung | Ziel / Ausführung | Ziel erreicht |
|--------------------------------|---|---|
| Beugehang | Rumpfmuskulatur / Armbeuger Einen Klimmzug machen und dann möglichst lange mit dem Kinn über der Stange halten | Min: 45 Sek. |
| CKCU - Test | Schnellkraft / Ausdauer / Armkoordination / Rumpfstabilität / Schultermuskulatur / Trizeps / Brustmuskulatur Liegestützhaltung mit gestreckten Armen und geschlossenen Beinen. Schnellstmögliches, wechselseitiges Übergreifen der Hände | Min: 23 Wiederholungen in 15 Sek. |
| Wechselsprünge über die Stange | Sprungkraft / Ausdauer Seitlicher Stand neben der Stange. Beidseitiges, seitliches Überspringen der Stange | Min: 42 Wiederholungen in 30 Sek. |
| 3000 m - Lauf | Ausdauerfähigkeit | Min: 17 Minuten |
| 200 m - Schwimmen | Schwimmfähigkeit | Min: 6 Minuten |
| Streckentauchen | Schwimm- und Tauchfähigkeit | Min: 15 m |
| Berufsspezifischer Test | Einsatznahe Übung Maximalkraft/ Ausdauer 75 kg Dummy möglichst schnell über 3 Runden mit einer Strecke von jeweils 11 m hin und zurück ziehen. | Min: 60 Sek. |
| Drehleitersteigen | Höhentauglichkeit Die Drehleiter muss sicher und zügig bestiegen werden | Keine Zeitvorgabe |

Die angegebenen Ziele stellen die Minimalanforderung an den Bewerber dar. Bei einer besser erbrachten Leistung in den einzelnen Übungen erhöht sich die Punktzahl.