



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 11m 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.