


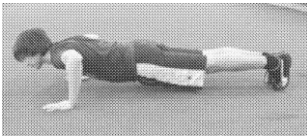
Physische Eignungsfeststellung Feuerwehr Hamm


Name, Vorname: _____ Gruppe: _____

Startnummer: _____ Datum: _____

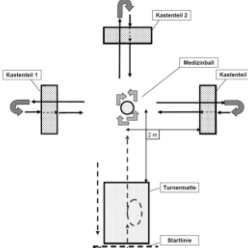
Übung 1	Balken - Gleichgewichtstest
2 Versuche Anforderung < 50 Sek.	
	Zeit: bestanden <input type="checkbox"/> nicht <input type="checkbox"/> bestanden <input type="checkbox"/>

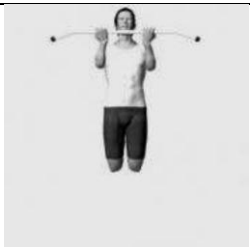
Übung 5	seitlicher Medizinballwurf (4 kg)
2 Versuche pro Seite Anforderung mind. 7,5 m	
	Weite: bestanden <input type="checkbox"/> nicht <input type="checkbox"/> bestanden <input type="checkbox"/>


Übung 2	Liegestütze
2 Versuche 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 Versuche 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 < 19 Sek.	
	Zeit: bestanden <input type="checkbox"/> nicht <input type="checkbox"/> bestanden <input type="checkbox"/>

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


Übung 8	Personenrettung 75 kg
2 Versuche Anforderung 66 m <60 sec	
	Strecke/Zeit: bestanden <input type="checkbox"/> nicht <input type="checkbox"/> bestanden <input type="checkbox"/>

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

Übung 12	Drehleitersteigen
1 Versuch Anforderung <60 sec.	
	bestanden <input type="checkbox"/> nicht <input type="checkbox"/> bestanden

Übung 10	Streckentauchen
2 Versuche Anforderung 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 < 4 Min.	
	Zeit: bestanden <input type="checkbox"/> nicht <input type="checkbox"/> bestanden