



**Physische Eignungsfeststellung für die
dreijährige Stufenausbildung Brandmeister*in
bei der Feuerwehr Wuppertal**

Testaufgabe*	Anforderung
Balancieren (Schwebebalken)	≤ 50s
Liegestütze	10
Kasten-Bumerang-Test	≤ 19s
Handkraft (Klimmzugstange mit ausgestrecktem Arm)	15s
3000m – Lauf	≤ 18min
200m – Schwimmen	≤ 6min

*In dem Trainingshandbuch der Deutschen Sporthochschule (siehe Link auf unserer Internetseite) finden Sie zu den hier aufgeführten Übungen Trainingsempfehlungen, die Sie bei Ihrer Vorbereitung unterstützen können.