

**Physische Eignungsfeststellung für die
Ausbildung zum/zur Brandmeister*in
bei der Feuerwehr Wuppertal**

Testaufgabe*	Anforderung
Balancieren (Schwebebalken)	≤ 50s
Liegestütze	12
Wechselsprünge	30 Wdh. / 30s
Beugehang	30s
Seitlicher Medizinballwurf	7,5m / 4kg
CKCU-Test	20 Wdh.
Kasten-Bumerang-Test	≤ 19s
Personenrettung	75s / 66m / 75kg
Streckentauchen	15m
200m – Schwimmen	≤ 6min
3000m – Lauf	≤ 15min

*In dem Trainingshandbuch der Deutschen Sporthochschule (siehe Link) finden Sie zu den hier aufgeführten Übungen Trainingsempfehlungen,

die Sie bei Ihrer Vorbereitung unterstützen können.