

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

Testaufgabe*	Anforderung
Balancieren (Schwebebalken)	≤ 50s
Liegestütze	12
Wechselsprünge	30 Wdh. / 30s
Beugehang	30s
Seitlicher Medizinballwurf	7,5m / 3kg
CKCU-Test	20 Wdh.
Kasten-Bumerang-Test	≤ 19s
Personenrettung	75s / 66m / 40kg
Streckentauchen	10m
200m – Schwimmen	≤ 6min
3000m – Lauf	≤ 17min

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

die Sie bei Ihrer Vorbereitung unterstützen können.