

Durchführung des Sport-Test

Praxisübung:	Rettungsübung	1 Versuch
	Maximalzeit 60 Sekunden	
	Zeit in Sekunden eintragen	
	\leq	45 Sek. 4
		50 - 46 Sek. 3
		55 - 51 Sek. 2
	60 - 56 Sek. 1	
	\geq	61 Sek. KO
Sechsmaliger Transport (rückwärtiges Schleifen) eines Dummies auf einer 11m Wendestrecke (insgesamt 66m) in max. 60 Sekunden.		
Unterschrift Prüfer		

Schwimmen:	200m Schwimmen	1 Versuch
	Maximalzeit 6 Minuten	
	Zeit in Min.: Sek. eintragen	
	\leq	5 Min. 4
		05:10 - 05:01 Min. 3
		05:30 - 05:11 Min. 2
	06:00 - 05:31 Min. 1	
	\geq	06:01 Min. KO
Unterschrift Prüfer		

Hallensport:	Wechselsprünge	2 Versuche
	Zeitvorgabe 30 Sekunden	
	Anzahl Wiederholungen eintragen	
	30 cm Höhe	
	\geq	49 4
		46 - 48 3
	43 - 45 2	
	42 1	
	\leq	41 0
Unterschrift Prüfer		

Praxisübung:	Drehleitersteigen	1 Versuch
	30m / 70 Grad / Freistand der DLK	
	Bemerkung	
		zügig und sicher 4
		zögerlich 2
		Abbruch des Auf-/Abstieges KO
Besteigen der auf 30m ausgefahrenen Feuerwehr-Kraftfahrdrehleiter. Personensicherung ist durchzuführen.		
Unterschrift Prüfer		

Tauchen:	15m Streckentauchen	1 Versuch
	Erfolgreiche Durchführung	
	Bemerkung	
		zügig und sicher 4
		Körper befindet sich nicht ständig unter Wasser 1
		nicht erfolgreich 0
Unterschrift Prüfer		

Hallensport:	Kasten Bumerang Test	2 Versuche
	Zeitvorgabe 19 Sekunden	
	Zeit in Sekunden eintragen	
	\leq	16 Sek. 4
		17 Sek. 3
		18 Sek. 2
	19 Sek. 1	
	\geq	20 Sek. 0
Unterschrift Prüfer		

Sporttest:	Liegestütz	1 Versuch
	Erfolgreiche Durchführung	
	Anzahl der Wiederholungen	
	\geq	30 4
		24 - 29 3
		18 - 23 2
	12 - 17 1	
	\leq	12 0
Unterschrift Prüfer		

Hallensport:	Gleichgewichtstest	2 Versuche
	Maximalzeit 50 Sekunden	
	Zeit in Sekunden eintragen	
		zügig und sicher 4
		zögerlich aber ordnungsgemäß 2
		Umstoßen des Medizinballs 1
	\geq	51 Sek. 0
		Fehlerhafte Durchführung
Unterschrift Prüfer		

Hallensport:	Medizinball	2 Versuche pro Seite
	Erfolgreiche Durchführung	
	Angabe in m/cm	
	\geq	8,26 m 4
		8,01 - 8,25 m 3
		7,76 - 8,00 m 2
	7,50 - 7,75 m 1	
	\leq	7,49 m 0
Unterschrift Prüfer		

Sporttest:	3.000m Lauf	1 Versuch
	Maximalzeit 15 Minuten	
	Zeit in Min.: Sek. eintragen	
	\leq	12:00 Min. 4
		13:00 - 12:01 Min. 3
		14:00 - 13:01 Min. 2
	15:00 - 14:01 Min. 1	
	\geq	15:01 Min. 0
Unterschrift Prüfer		

Hallensport:	Beugehang	1 Versuch
	Erfolgreiche Durchführung	
	Zeit in Sekunden eintragen	
	\geq	60 Sek. 4
		55 - 59 Sek. 3
		50 - 54 Sek. 2
	45 - 49 Sek. 1	
	\leq	44 Sek. 0
Unterschrift Prüfer		

Hallensport:	CKCU-Test	2 Versuche
	Zeitvorgabe 15 Sekunden	
	Anzahl Wiederholungen eintragen	
	\geq	23 4
		22 3
		21 2
	20 1	
	\leq	19 0
Unterschrift Prüfer		

Bewerberdaten

Name, Vorname: _____

Zuordnung Stadt: _____

Datum: _____

Testgruppe

Gesamtpunktezahl

Eignungstest bestanden

Eignungstest **nicht** bestanden

Anzahl bestandener Übungen

Unterschrift Gesamtverantwortlicher _____