

Körperlicher Eignungstest Feuerwehr Potsdam

Diese Handreichung bietet Ihnen einen Überblick über die geforderten Elemente des Eignungstestes. Die Angegebenen Anforderungen bilden hierbei den absoluten Mindeststandard. Im Testverfahren können eine Auswahl oder alle genannten Übungen vorkommen. Die Reihenfolge kann dabei variieren.



3000m Lauf
maximale Zeit zum
Absolvieren 17:00 min.



Atemschutzparcour
die erfolgreiche
Bewältigung gilt als
bestanden



CKCU Test
mindestens 17
Wiederholungen in 15sek



DLK besteigen
die erfolgreiche
Bewältigung gilt als
bestanden



**seitlicher
Medizinballwurf**
4kg mindestens 6,5m
weit (je Seite)



Personenrettung
85kg Puppe über 3x22m
max. Zeit 01:15 min



Beugehang
mindestens 28 Sekunden



Wechselsprünge
Höhe 33cm, mindestens
30 Wiederholungen in
30sek

Parcours DFFA
maximale Zeit zum
Absolvieren 17:00min.

