










**Prüfungsformular**

**Feuerwehr Paderborn**

Testaufgabe:	Anforderung
<p>1. Balancieren</p> 	<p>≤ 50 s 2 Versuche</p>
<p>2. Liegestütze</p> 	<p>12 Wdh. 2 Versuche</p>
<p>3. Wechselsprünge (30 s)</p> 	<p>42 Wdh. 2 Versuche</p>
<p>4. Beugehang</p> 	<p>45 s 2 Versuche</p>
<p>5. Seitlicher Medizinballwurf (4 kg)</p> 	<p>7, 50m 2 Versuche re/li</p>
<p>6. CKCU-Test (15 s)</p> 	<p>23 Wdh. 2 Versuche</p>
<p>7. Kasten-Bumerang-Test</p> 	<p>19 s 2 Versuche</p>
<p>8. Personenrettung (Dummy ziehen) (75kg)</p> 	<p>60 s 1 Versuch</p>
<p>9. 3000 m-Lauf</p> 	<p>≤ 15 min (max. 20 min) 1 Versuch</p>
<p>10. Streckentauchen</p> 	<p>15 m 2 Versuche</p>
<p>11. Schwimmen</p> 	<p>200m ≤ 4 min (max. 8 min) 1 Versuch</p>