



Feuerwehr-Fitnesstest

Deutsche-Feuerwehr-Sportföderation

1. Einleitung

Der Feuerwehr-Fitnesstest der Deutschen-Feuerwehr-Sportföderation ist ein Physisches Testverfahren auf Basis des deutschen Feuerwehr-Fitnessabzeichens. Er wird angelehnt an den Konditions-Komplextest der Bundeswehr zur komplexen Überprüfung der körperlichen Leistungsfähigkeit von Feuerwehr-Einsatzkräften durchgeführt.

Ziel ist eine bundesweit vergleichbare Aussage zur physischen Leistungsfähigkeit bei geringem Testaufwand anhand einer 9 Punkte Skala zu ermöglichen. Die Umrechnung in alternative Bewertungsskalen ist generell möglich.

Der Test besteht aus 3 Testaufgaben:

	Testaufgabe	Fokus	Prüfbereich
1	Kasten-Bumerang-Test	Koordination, Beweglichkeit, Schnelligkeit	Ganzkörper
2	Retten/Dummyziehen	Kraft, Kraftausdauer	Ganzkörper
3	5000m Lauf	aerobe Ausdauer	Ganzkörper

Die Beurteilung und Bewertung der Ergebnisse gibt Rückschlüsse auf den aktuellen Leistungsstand der Einsatzkraft. Sie bietet dem Trainer und Probanden die notwendigen Grundinformationen zur Planung eines zielorientierten Trainings.

Die Bewertung erfolgt auf der Grundlage der von der Arbeitsgruppe Gesundheitsmanagement und Sport der AGBF für das Deutsche-Feuerwehr-Fitnessabzeichen empfohlenen Werte mit maximal drei erreichbaren Punkten je Testaufgabe. Schwächere Leistungen in einer Disziplin können durch stärkere in einer anderen ausgeglichen werden.

Das Testverfahren sollte mindestens einmal jährlich von allen aktiven Einsatzkräften durchgeführt werden. Der Proband sollte in jeder Disziplin mindestens einen Punkt erreichen.

Nur gesunde Einsatzkräfte sind zur Teilnahme am Testverfahren zugelassen. Im Zweifelsfall sollte eine ärztliche Untersuchung im Vorfeld des Tests durchgeführt werden. Es gelten die Vorgaben des deutschen Feuerwehr Fitnessabzeichens.



Feuerwehr-Fitnesstest

Deutsche-Feuerwehr-Sportföderation

2. Durchführungsbestimmungen

Die Testaufgaben werden in der Reihenfolge Kasten-Bumerang-Test, Retten/Dummyziehen und 5000 m Lauf absolviert. Die Reihenfolge ist verbindlich.

Die Testaufgaben 1 – 2 werden in der Sporthalle, der 5000 m Lauf auf einem Laufband oder einer vermessenen ebenen Laufstrecke durchgeführt.

Zwischen den einzelnen Testaufgaben sind mindestens 30 Minuten Pause einzuhalten.

Altersklassen

AK 1: 18 bis 29 Jahre

AK 2: 30 bis 34 Jahre

AK 3: 35 bis 39 Jahre

AK 4: 40 bis 44 Jahre

AK 5: 45 bis 49 Jahre

AK 6: 50 bis 54 Jahre

AK 7: 55 bis 59 Jahre

AK 8: ab 60 Jahre

Analog des deutschen-Feuerwehr-Fitnessabzeichens wird keine Differenzierung nach Geschlecht durchgeführt.



Feuerwehr-Fitnesstest

Deutsche-Feuerwehr-Sportföderation

3. Testaufgaben

3.1. Testaufgabe 1: Kasten-Bumerang-Test

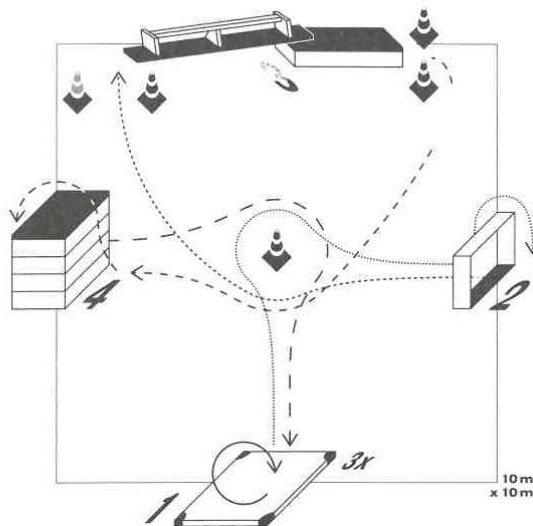
Testbeschreibung:

Der Proband startet von der Matte auf Signal des Prüfers mit einer Rolle vorwärts, läuft um den Markierungskegel nach rechts, überspringt ein querliegendes Kastenteil und durchkriecht dieses auf dem Weg zurück zum Markierungskegel.

Dieser wird wieder nach rechts umlaufen und der Bewerber balanciert, von links durch eine markierte Gasse kommend, über eine umgedrehte Langbank, die auf einem Kastenoberteil endet. Das Kastenteil ist durch eine Person gegen Umfallen zu sichern.

Nach Passieren des Hütchentores geht es wieder zum Markierungskegel, der wiederum nach rechts umlaufen wird, Richtung Kasten (Höhe: 1,10m). Das Gerät muss überwunden werden.

Weiter geht es zum Markierungskegel nach rechts zur Matte. Nach kurzem Anschlagen an der Matte wird ein zweiter, dann ein dritter Durchgang durchgeführt, der mit dem Anschlagen an der Matte endet.



Messwertaufnahme:

Die Zeit wird vom Startsignal bis zum letzten Anschlagen an die Matte gestoppt. Alle Geräte sind um ein Quadrat mit einer Seitenlänge von 10m aufgebaut. Jeder Teilnehmer hat zwei Versuche.



Feuerwehr-Fitnesstest

Deutsche-Feuerwehr-Sportföderation

3.2. Testaufgabe 2: Retten/Dummyziehen

Testbeschreibung

Eine Strecke von elf Metern wird auf einem ebenen Untergrund durch zwei Wendemarkierungen (Hütchen oder Wendestangen) festgelegt. Mit einem 75kg schweren Dummy soll eine Gesamtstrecke von 66m rückwärtslaufend zurückgelegt werden, indem die Wendemarkierungen dreimal in Form einer Acht umlaufen werden; das heißt, dass sich an einer Wendemarkierung die linke Schulter, an der anderen Wendemarkierung die rechte Schulter innen befindet.

Der Bewerber postiert sich zum Start mit geradem Rücken und angehobenem Dummy rücklings zur Laufrichtung hinter der Start- /Ziellinie (Erste Wendemarkierung). Der Oberkörper des Dummys berührt dabei nicht den Boden.

Messwertaufnahme:

Die Zeit wird vom Startsignal bis zur vollständigen Überquerung der Ziellinie von Dummy und Proband gestoppt.

3.3. Testaufgabe 3: 5000 Meter Lauf

Testbeschreibung

Die Leistung muss über eine Distanz von 5000m erbracht werden. Der Lauf wird auf einer geeigneten und vermessenen Strecke durchgeführt. Die Laufstrecke darf nicht verlassen werden. Die Leistungsanforderungen können alternativ auf einem Laufband mit einprozentiger Steigung erbracht werden.

Messwertaufnahme:

Die Zeit wird vom Startsignal bis zur vollständigen Überquerung der Ziellinie gestoppt. Für maximal vier Starter ist ein Zeitnehmer einzuteilen.



Feuerwehr-Fitnesstest

Deutsche-Feuerwehr-Sportföderation

4. Testergebnisse

Bewertungsskala:

Die erreichten Leistungen werden entsprechend der Punktetabelle (Anlage Prüfprotokoll) bewertet. Die Ergebnisse der 3 Testaufgaben werden zusammengefasst und das Leistungsvermögen als Note dargestellt.

„Die körperliche Leistungsfähigkeit des Probanden / der Probandin wurde in einem feuerwehrspezifischen Konditions- und Fitnesstest überprüft. Mit erreichten Punkten entspricht sie ...!“

Punkte	Note	
9	1	... mit sehr guten Leistungen den Anforderungen!
8	1-	... mit guten Leistungen weit überdurchschnittlich den Anforderungen!
7	2+	... mit guten Leistungen überdurchschnittlich den Anforderungen!
6	2	... mit guten Leistungen den Anforderungen!
5	2-	... mit den gezeigten Leistungen sicher den Anforderungen!
4	3	... mit den gezeigten Leistungen den Anforderungen!
3	4	... mit den gezeigten Leistungen eingeschränkt den Anforderungen!
2	5	... aufgrund gezeigter Mängel nicht den Anforderungen!
1	5-	... aufgrund wesentlicher Mängel nicht den Anforderungen!
0	6	... nicht den Anforderungen!



Feuerwehr-Fitnessstest

Deutsche-Feuerwehr-Sportföderation

5. Erwerb des Deutschen Feuerwehr-Fitness-Abzeichens

Mit erfolgreicher Absolvierung des Testverfahrens kann das deutsche-Feuerwehr-Fitnessabzeichen erworben werden. Es gelten die Bedingungen und Tabellen der Deutschen Feuerwehr-Sportföderation.

Koordination Kasten-Bumerang-Test

Alter	bronze	silber	gold
18 – 29	1:15	1:05	0:55
30 – 34	1:20	1:10	1:00
35 – 39	1:25	1:15	1:05
40 – 44	1:30	1:20	1:10
45 – 49	1:35	1:25	1:15
50 – 54	1:40	1:30	1:20
55 – 59	1:45	1:35	1:25
Ab 60	1:50	1:40	1:30

(in Minuten)

Kraft Retten/Dummyziehen

Alter	bronze	silber	gold
18 – 29	60	50	40
30 – 34	63	53	43
35 – 39	66	56	46
40 – 44	69	59	49
45 – 49	72	62	52
50 – 54	75	65	55
55 – 59	78	68	58
Ab 60	81	71	61

(in Sekunden)

Ausdauer 5000m Lauf

Alter	bronze	silber	gold
18 – 29	25:00	22:30	20:00
30 – 34	26:30	24:00	21:30
35 – 39	28:00	25:30	23:00
40 – 44	29:30	27:00	24:30
45 – 49	31:00	28:30	26:00
50 – 54	32:30	30:00	27:30
55 – 59	34:00	31:30	29:00
Ab 60	35:30	33:00	30:30

(in Minuten)