

Prüfungsformular
Feuerwehr Paderborn

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