










Prüfungsformular
Feuerwehr Paderborn

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