





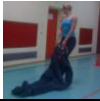





**Prüfungsformular**

**Feuerwehr Paderborn**

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