

Körperlicher Eignungstest für Auszubildende zur Notfallsanitäterin und Auszubildende zum Notfallsanitäter der Berufsfeuerwehr Bielefeld

Testhandbuch – Stand 20.01.2020

Vorwort

Um geeignete Bewerberinnen und Bewerber für die Ausbildung zum Notfallsanitäter bei der Berufsfeuerwehr Bielefeld auswählen zu können, ist es erforderlich, dass neben einem schriftlichen Eignungstest auch ein körperlicher Eignungstest, im folgenden KET genannt, durchgeführt wird.

Während die körperliche Belastbarkeit bei vielen Berufsbildern eine eher untergeordnete Rolle spielt, ist sie für den Dienst bei Feuerwehren und Rettungsdiensten eine unabdingbare Voraussetzung. Der Einsatz im Rettungsdienst, bei dem Patientinnen und Patienten die oftmals 100 kg oder mehr wiegen durch schmale Treppenträume fachgerecht transportiert werden müssen, sind nur einige wenige Beispiele, die die körperlichen Belastungen der Einsatzkräfte erahnen lassen. Um diesen Anforderungen zu jeder Tages- und Nachtzeit gerecht werden zu können, müssen Mitarbeitende der Berufsfeuerwehr über eine überdurchschnittlich gute Kondition verfügen. Der Begriff Kondition umfasst dabei die körperlichen Eigenschaften Ausdauer, Koordination, Kraft, Beweglichkeit und Schnelligkeit. Nur Bewerberinnen und Bewerber, die schon bei der Einstellung über eine gute körperliche Kondition verfügen, bringen die Voraussetzungen dazu mit, den besonderen Belastungen bei Einsätzen bis zum Erreichen ihrer Altersgrenze standzuhalten.

Planstellen außerhalb des Einsatzdienstes sind bei der Berufsfeuerwehr nur äußerst begrenzt vorhanden. Es muss daher grundsätzlich angestrebt werden, dass Kolleginnen und Kollegen ihre körperliche Leistungsfähigkeit bis zum Ende der Lebensarbeitszeit möglichst gut erhalten. Bei Bewerberinnen und Bewerbern, die schon beim KET wesentliche Konditionsdefizite offenbaren, ist dieses wohl kaum zu erwarten.

Der KET verfolgt daher zwei Ziele. Zum einen dient er als Auswahlmittel für möglichst geeignete Bewerberinnen und Bewerber, zum anderen verhindert er aber auch, dass junge Menschen Zugang zu einem Beruf erlangen, den sie nicht erlernen oder dauerhaft ausüben können, ohne sich dabei gesundheitlich zu gefährden.



Inhaltsverzeichnis:

Voraussetzungen für die Teilnahme am KET:	4
Anforderungen und Ablauf des KET:	4
Übung 1: 3000 m-Lauf	5
Übung 2: Liegestütze	6
Übung 3: Wechselsprünge	7
Übung 4: Personenrettung	8
Ergebnis:	10
Quelle:	10

Voraussetzungen für die Teilnahme am KET:

- Vor der Teilnahme am KET wird die Identität der Bewerberinnen und Bewerber durch Vorlage eines gültigen Personalausweises überprüft.
- Der Gesundheitszustand wird abgefragt. Bei Infekten oder Fieber ist eine Teilnahme am KET aus Gründen des Gesundheitsschutzes nicht möglich.
- Die Testpersonen dürfen nur in adäquater, witterungsangepasster Sportkleidung an dem Test teilnehmen. Das Tragen von Hallenturnschuhen ist für die sportmotorischen Testaufgaben in der Fahrzeughalle. Ausdrücklich verboten sind Barfußschuhe.
- Sämtlicher Schmuck ist abzunehmen oder abzukleben.
- Lange Haare müssen zusammengebunden werden.
- Kopfhörer/Ohrlips z. B. zum Hören von Musik sind nicht zugelassen.

Anforderungen und Ablauf des KET:

Reihenfolge:	Übung:	Mindestanforderung:	Anzahl Versuche:	Ort:
1	3000 m-Lauf	Zeit: maximal 18:00 Minuten	1	Sportstadion
2	Liegestütze mit Tempovorgabe (4 s pro Wdh.)	mindestens 08 Wiederholungen	1	Fahrzeughalle der Feuerwache
3	Wechselsprünge 30 s Dauer über Stange 33 cm Höhe	mindestens 30 Wiederholungen	max. 2	
4	Personenrettung Dummy 75 kg (3 Runden in der Ebene um 2 Pylonen mit 11 m Abstand)	Zeit: maximal 90 Sekunden	max. 2	

Ergebnis:	Bei den Übungen, bei denen Mindestanforderungen vorgegeben sind, müssen diese mindestens erbracht werden, andernfalls ist der Test nicht bestanden. Für die Übungen 1 bis 4 wird nach einer Bewertungsmatrix eine Note vergeben. Das Endergebnis entspricht dem Mittelwert der Ergebnisse der einzelnen Übungen.
Hinweis:	Vor Testbeginn ist ein gültiger Personalausweis vorzulegen.
Hinweis:	Vor Testbeginn wird der Gesundheitszustand abgefragt. Bei Infekten oder Fieber darf die Kandidatin oder der Kandidat nicht teilnehmen.

Im Folgenden werden die einzelnen Übungen detailliert beschrieben:

Übung 1: 3000 m-Lauf

Die Testaufgabe „3000 m-Lauf“ dient der Überprüfung der Grundlagenausdauer. Die Testperson läuft schnellstmöglich eine Strecke von 3000 m (≤ 18 min)



Testdurchführung

Ausgangsposition:

Die Testperson stellt sich im Hochstart an die Startlinie.

Durchführung:

Die Testperson läuft schnellstmöglich die Strecke von 3000 m (7,5 Stadionrunden oder entsprechende Runden in der Sporthalle).

Die Testperson führt keinen Probe- und einen Wertungsdurchgang durch.

Der Testleiter gibt das Startkommando „Start“ und stoppt per Hand die Einlaufzeit nach 3000 m auf Höhe der Ziellinie.

Testinstruktionen

„Bei dieser Testaufgabe gilt es für Sie, eine Laufstrecke von 3000 m schnellstmöglich zu laufen. Sie starten aus dem Hochstart von der Startlinie auf das Kommando „Start“. Die Zeit wird gestoppt, wenn Sie die Ziellinie überqueren. Teilen Sie sich das Rennen gut ein. Wer die Strecke verlässt oder einen Mitläufer behindert, wird disqualifiziert. Bei einem Fehlstart wird der Lauf direkt abgebrochen und für alle neu gestartet. Wird ein weiterer Fehlstart verursacht, wird derjenige ungeachtet des vorherigen Fehlstartverursachers sofort disqualifiziert. Es gibt einen Wertungsdurchgang. Die Mindestanforderung liegt bei ≤ 18 min. Nach dem Zieleinlauf bitte zur Erholung abseits der Strecke weitergehen.“

Messwertaufnahme und Auswertung

Die Mindestanforderung des 3000 m Laufs liegt bei ≤ 18 min. Die Zeitmessung beginnt auf das Startkommando „Start“ und endet, wenn die Testperson die Ziellinie mit dem Oberkörper nach 3000 m (7,5 Stadionrunden/ entsprechende Hallenrunden) überquert. Während des Laufs im Stadion werden für jede Testperson die Runden auf dem Erfassungsbogen mitgezählt und die jeweiligen Zwischenzeiten angesagt. Bei Zieleinlauf wird die Endzeit auf 1 s genau notiert. Der Testleiter gibt bei $> 5-15$ Testpersonen gleichzeitig die Protokollierung durch lautes Ansagen der Rundenanzahl und Endzeit mit Startnummer an seinen Helfer ab. Aufgrund der physischen Belastungsintensität wird nur ein Wertungsdurchgang durchgeführt.

Fehlerquellen und weitere Hinweise

- Die Testperson wird auf Fehler hingewiesen und nach insgesamt zwei falschen Ausführungen wird die Testaufgabe abgebrochen:
- Überschreiten der Startlinie: Die Testperson berührt vor dem Start die Startlinie.
- Behinderung von Mitläufern: Die Testperson bedrängt einen Mitläufer.
- Hineintreten in den Stadioninnenraum: Die Testperson setzt einen Laufschrift in den Innenraum des Stadions statt auf die Laufbahn.
- Fehlstart: Die Testperson läuft deutlich vor dem Startsignal los. Sofortiger Testabbruch und Neustart für alle. Bei einem erneuten Fehlstart sofortige Disqualifikation des Verursachers ungeachtet des vorherigen Fehlstartverursachers.
- Nach dem Zieleinlauf gehen die Testpersonen zur Erholung abseits der Strecke weiter.
- Es werden Laufschuhe empfohlen. Spikes sind aufgrund der Verletzungsgefahr von Mitläufern nicht gestattet werden.

Übung 2: Liegestütze

Die Testaufgabe „Liegestütze“ überprüft die lokale dynamische Kraftausdauer der Armstreck- und Brustmuskulatur sowie die Rumpfstabilität. Die Testperson führt mind. 8 Wdh. ohne Unterbrechung in einem kontrollierten Bewegungstempo von 4 s für eine Wdh. aus.



Testaufbau

Der Test wird auf einem sauberen Hallenboden, der festen Halt für die Füße bietet, oder auf einer dünnen Gymnastikmatte durchgeführt.



Testdurchführung

Ausgangsposition:

Die Testperson nimmt eine Liegestützhaltung vorlings mit gestreckten Armen ein. Die Hände sind dabei auf Höhe der Schultergelenke auf dem Boden aufgestützt. Die Körperhaltung ist gestreckt bei geschlossenen Beinen.

Durchführung:

Auf Kommando beugt die Testperson bei gestreckter Körperhaltung die Arme bis der Ellbogenwinkel 90° beträgt (Dauer 2 s).

Auf Kommando streckt die Testperson bei gestreckter Körperhaltung die Arme bis der Ellbogenwinkel 180° beträgt (Dauer 2 s). Eine Hohlkreuzhaltung ist zu vermeiden.

Die Testperson führt zwei Liegestütze zur Probe mit Vorgabe des Bewegungstempos und nach einer kurzen Pause einen Wertungsdurchgang mit Vorgabe des Bewegungstempos durch.

Der Testleiter gibt mit Hilfe einer Stoppuhr oder eines Metronoms das Bewegungstempo für die Armbeugung und -streckung laut vor (jeweils 2 s) und zählt die gültigen Liegestütze. Die Ausführungsqualität wird vom Testleiter aus einer seitlich sitzenden Position beurteilt.

Testinstruktionen

„Hier gilt es Liegestütze in einem vorgegebenen Bewegungstempo durchzuführen. Dieses Bewegungstempo wird laut vorgezählt 1...2...1...2 usw. Bei der Zahl 2 sollen Sie jeweils von der Liegestützhaltung mit ausgestreckten Armen in die mit 90° gebeugten Armen gewechselt sein und umgekehrt. Dabei bewegen Sie sich bitte gleichmäßig und kontrolliert zwischen diesen Liegestützpositionen. Der Körper bleibt während der gesamten Testdauer gestreckt. Ein Hohlkreuz ist zu vermeiden. Bei fehlender Körperstreckung wird keine gültige Wdh. gezählt. Sie dürfen aber weitermachen. Erst bei der dritten ungültigen Wdh. wird der Test abgebrochen. Legen Sie den Oberkörper, die Beine oder Knie ab, wird der Test ebenfalls abgebrochen. Nach der Testdemonstration können zur Probe zwei Liegestütze mit Tempovorgabe durchgeführt werden.“

Nach einer kurzen Pause beginnt der erste Wertungsdurchgang.“

Eine Wdh. in beide Endpositionen wird für alle Testpersonen im richtigen Bewegungstempo in gestreckter Körperhaltung demonstriert. Bei dem Probeversuch gibt es Korrekturhinweise für die Testperson.

Messwertaufnahme und Auswertung

Die Mindestanforderung der Testaufgabe sind 08 gültige Wdh. Dafür gehen alle Liegestütze in die Wertung ein, die in einer gestreckten Körperhaltung nach Tempovorgabe korrekt in die zwei Endpositionen erfolgt sind. Der Testleiter gibt bei 2-3 Testpersonen gleichzeitig die Ansage des Bewegungstempos und das laute Zählen der Wdh. an seine Helfer ab. Er sagt ungültige Wdh. für die jeweilige Testperson laut an. Bei der dritten ungültigen Wdh. bricht er den Wertungsdurchgang für die jeweilige Testperson ab. Wird die Note 1 erreicht, ist die Übung zu beenden.

Fehlerquellen und weitere Hinweise

- Die Testperson wird auf Fehler hingewiesen und nach insgesamt drei falschen Ausführungen wird die Testaufgabe abgebrochen:
- Fehlende Körperstreckung: Liegestütze, bei denen sich die Testperson im Hohlkreuz hochdrückt, werden nicht gezählt.
- Unvollständige Armstreckung/ -beugung: Liegestütze, bei denen die Testperson die Arme nicht ausreichend beugt (90°) und streckt (180°), werden nicht gezählt.
- Mögliche Kontrolle der Bewegungsausführung: Bei gestreckten Armen muss die Testperson eine Schnur im Schulter- und bei gebeugten Armen im Brustbereich bei jeder Wiederholung berühren.
- Unkontrolliertes Bewegungstempo: Die Testperson bewegt sich zu schnell zwischen den Endpositionen, verharrt in den Endpositionen oder ist zu langsam und kann dem Tempo nicht folgen.
- Als sofortiges Abbruchkriterium gilt für die Testaufgabe: Ablegen eines Körperteils: Die Testperson legt den Oberkörper oder die Beine/ Knie ab.
- Der Hallenboden sollte sauber sein und muss einen festen Halt für die Füße bieten. Ansonsten muss eine dünne Gymnastikmatte als Untergrund verwendet werden.

Übung 3: Wechselsprünge

Die Testaufgabe „Wechselsprünge“ dient der Überprüfung der Schnellkraftausdauer und der Reaktivkraftfähigkeit der unteren Extremitäten sowie der Ganzkörperkoordination unter Zeitdruck. Die Testperson springt mit beiden Beinen gleichzeitig so schnell wie möglich seitlich über eine 33 cm hohe Stange innerhalb von 30 s \geq 30-mal hin und her.

Testaufbau

Die Wechselsprünge werden über eine Stange auf einem sauberen, rutschfesten Hallenboden durchgeführt. Die Stange wird dafür auf einer Höhe von 33 cm z.B. auf zwei Pylonen fixiert.

Testdurchführung

Ausgangsposition:

Die Testperson steht absprungbereit seitlich zur Stange mit den Beinen hüftbreit auseinander.

Durchführung:

Nach dem Startkommando springt die Testperson mit beiden Beinen gleichzeitig seitlich über die Stange hin und her.

Dies wiederholt die Testperson ohne Unterbrechung und möglichst ohne Zwischensprünge bis der Testleiter den Test nach 30 s beendet.

Die Testperson macht zwei Probesprünge. Nach einer kurzen Pause erfolgt ein Wertungsdurchgang mit Startsignal.

Der Testleiter gibt das Startsignal „Start“ und unterbricht den Test per Handstoppung nach 30 s („Stopp“). Während dessen zählt er die gültigen Wechselsprünge aus einer frontal stehenden Position.

Testinstruktionen

„Hier gilt es innerhalb von 30 s mindestens 30 seitliche Wechselsprünge zu schaffen. Sie stellen sich absprungbereit seitlich zur Stange mit den Beinen hüftbreit auseinander. Nach dem Startkommando



„Start“ springen Sie mit beiden Beinen gleichzeitig seitlich über die Stange hin und her. Dies wiederholen Sie ohne Unterbrechung und mit möglichst wenigen Zwischensprüngen bis der Testleiter mit dem Ausruf „Stopp“ den Test beendet. Es gehen nur Sprünge, die seitlich und mit einem beidbeinigen Absprung erfolgen in die Wertung ein. Reißen Sie die Stange um, wird der Test unterbrochen. Falls Sie im ersten Wertungsdurchgang die Stange umreißen oder die 30 Wdh. nicht schaffen, bekommen Sie nach 2 min Pause einen zweiten Wertungsdurchgang. Nach der Demonstration können Sie noch zwei Probessprünge vorab machen.“

Allen Testpersonen werden zwei korrekt durchgeführte Sprünge ohne Zwischensprung demonstriert. Bei dem Probeversuch gibt es Korrekturhinweise für die Testperson.

Messwertaufnahme und Auswertung

Für die Testaufgabe „Wechselsprünge“ werden 30 Sprünge innerhalb von 30 s gefordert. Die Testaufgabe wird als bestanden vermerkt, wenn die Wechselsprünge jeweils aus einem beidbeinigen Absprung seitlich erfolgen. Es zählt jeder einzelne Seitenwechsel über die Stange als eine Sprungwiederholung. Frontale oder einbeinige Sprünge fließen nicht in die Wertung ein. Der Test wird nach 30 s vom Testleiter abgebrochen. Konnten keine 30 gültigen Wdh. im ersten Wertungsdurchgang gezählt werden, dann dürfen diese Testpersonen in einem zweiten Wertungsdurchgang nach 2 min Pause und Korrekturhinweisen erneut antreten. Bei zwei Testpersonen gleichzeitig zählt der Helfer die gültigen seitlichen Wechselsprünge der zweiten Testperson.

Fehlerquellen und weitere Hinweise

- Die Testperson wird auf Fehler hingewiesen und nach insgesamt vier falschen Ausführungen wird die Testaufgabe abgebrochen:
- Einbeiniger Absprung: Sprünge, bei denen der Absprung einbeinig erfolgt, werden nicht gezählt.
- Frontaler Wechselsprung: Sprünge, bei denen die Stange nicht seitlich übersprungen wird, werden nicht gezählt.
- Als sofortiges Abbruchkriterium gilt für die Testaufgabe: Umstoßen des Sprunghindernisses: Die Testperson stößt die Stange bzw. die Pylonen um.

Übung 4: Personenrettung

Die Testaufgabe „Personenrettung (Dummy ziehen)“ dient der Überprüfung einer berufsspezifischen Ganzkörperbelastung zur Kraftausdauer des Ober- und Unterkörpers, der Handkraft sowie der anaeroben Ausdauer. Die Testperson zieht rückwärtig einen 75 kg schweren Dummy innerhalb von ≤ 90 s 3-mal um eine 11 m lange Strecke herum.

Testaufbau

Es wird eine Strecke von 11 m zwischen zwei Pylonen abgesteckt sowie an einer Pylone eine Start-/ Ziellinie durch eine Hallenlinie oder mit Kreppband markiert.



Testdurchführung

Ausgangsposition:

Der Dummy liegt mit dem Kopf in Zugrichtung vor der Start-/ Ziellinie.

Die Testperson greift den Dummy an den Schulterriemen, so dass der Oberkörper des Dummys vom Boden abhebt, die Beine jedoch noch vollständig aufliegen.

Die Testperson nimmt mit angehobenem Dummy eine aktionsbereite Startposition an der Startlinie mit dem Rücken zur Laufstrecke ein.

Durchführung:

Nach dem Startsignal beginnt die Testperson den Dummy schnellstmöglich, aber dennoch kontrolliert, rückwärtig über den Boden zu ziehen. Eine Griffenerneuerung am Schulterriemen des Dummys ist erlaubt.

Die Pylonen signalisieren für die Testperson die jeweilige Wendemarkierung, um die sie den Dummy herumzieht.

Insgesamt wird der Dummy drei Runden um die Pylonen gezogen. Die Laufrichtung verbleibt immer rückwärtig.

Die Testperson darf vor dem Wertungsdurchgang den Dummy probenhalber anheben und ein kurzes Stück in die Startposition ziehen. Nach einer kurzen Pause nimmt sie dann die Startposition ein und führt einen Wertungsdurchgang aus.

Der Testleiter gibt das Startkommando „Start“ und stoppt die Zeit per Hand auf Höhe der Start-/ Ziellinie, wobei er eine korrekte Lauf- und Zugbewegung und eine ausreichende Anzahl von drei Runden überwacht.

Testinstruktionen

„Bei der Testaufgabe „Personenrettung (Dummy ziehen)“ geht es darum, einen 75 kg schweren Dummy insgesamt drei Runden um die Pylonen zu ziehen. Der Dummy liegt mit dem Kopf in Zugrichtung vor der Startlinie. Sie greifen den Dummy an den Schulterriemen, so dass der Oberkörper des Dummys vom Boden abhebt, die Beine jedoch noch vollständig aufliegen. Danach nehmen Sie eine aktionsbereite Startposition mit angehobenem Dummy an der Startlinie mit dem Rücken zur Laufstrecke ein. Nach dem Startsignal „Start“ beginnen Sie den Dummy schnellstmöglich, aber dennoch kontrolliert, rückwärtig über den Boden zu ziehen. Die geforderten drei Runden sind lang, dementsprechend sollten Sie Ihre Kräfte einteilen. Die Pylonen signalisieren die jeweilige Wendemarkierung, um die Sie den Dummy herumziehen. Dabei dürfen Sie die Pylonen nicht berühren, ansonsten wird der Test abgebrochen. Die Laufrichtung verbleibt immer rückwärtig. Das einhändige Ziehen des Dummys ist nicht erlaubt. Ihren Griff dürfen Sie an den Schulterriemen des Dummys, falls nötig, erneuern. Wenn Sie hinfallen stehen Sie auf, greifen den Dummy neu und führen die Übung fort. Für die drei Runden haben Sie insgesamt 90 s Zeit. Die Zeit wird gestoppt, wenn Sie die Ziellinie überqueren. Vor Ihrem Start dürfen Sie den Dummy probenhalber anheben und ein kurzes Stück in die Startposition ziehen. Nach einer kurzen Pause nehmen Sie dann die Startposition ein.

Wer innerhalb der Übung den Dummy ablegt, die Pylone berührt oder aber die vorgegebene Zeit von 60s überschreitet kann, je nach körperlicher Verfassung, nach einer 2-minütigen Pause eine zweite Chance erhalten. Ansonsten gilt der erste Wertungsdurchgang. Nach einer kurzen Demonstration beginnen Sie den ersten Wertungsdurchgang.“

Für alle Testpersonen wird das Greifen, Anheben und kontrollierte Ziehen des Dummys innerhalb einer Laufrunde demonstriert. Bei dem Probeziehen des Dummys an die Start-/ Ziellinie gibt es Korrekturhinweise für die Testpersonen.

Messwertaufnahme und Auswertung

Die Testaufgabe „Personenrettung (Dummy ziehen)“ ist in ≤ 90 s zu absolvieren. Die Zeitmessung beginnt auf das Startkommando „Start“ und endet, wenn die Testperson mit dem Oberkörper die Ziellinie überquert hat. Falls die Testperson den ersten Wertungsdurchgang nicht besteht, kann nach einer zweiminütigen Pause ein zweiter Wertungsdurchgang angeboten werden. Aufgrund der hohen Ausbelastung erfolgt der zweite Wertungsdurchgang auf eigene Gefahr. Die Endzeit wird auf 1/10 s genau notiert.

Fehlerquellen und weitere Hinweise

- Die Testperson wird auf Fehler hingewiesen und nach insgesamt zwei falschen Ausführungen wird die Testaufgabe abgebrochen:
- Zu hohes oder zu niedriges Anheben des Dummys: Die Testperson hebt entweder den Dummy zu hoch, so dass die Beine nicht mehr vollständig auf dem Boden aufliegen, oder zu niedrig an, so dass der Rücken des Dummys noch über den Boden schleift.
- Einhändiges Ziehen/ Falsche Griffhaltung am Dummy: Die Testperson löst eine Hand von den Schulterriemen oder hebt den Dummy an einer anderen Stelle an.
- Seitliches Ziehen: Die Testperson zieht den Dummy in einer seitlichen Laufhaltung.
- Als sofortiges Abbruchkriterium gilt für die Testaufgabe: Ablegen des Dummy: Die Testperson legt den Dummy vollständig ab, stützt oder ruht sich auf dem Dummy aus. Berühren einer Pylone: Die Testperson berührt bei einer Wende selbst oder mit dem Dummy die Wendemarkierung (Pylone).

Ergebnis:

Die bei den Übungen 1 bis 4 erlangten Noten werden addiert und anschließend durch 4 geteilt. Ausgeschlossen vom Test werden Bewerberinnen und Bewerber, die in den folgenden Übungen nicht die jeweils geforderten Mindestvoraussetzungen erfüllen:

- 3000 Meter-Lauf, maximal 18 Minuten (Übung 1)
- Liegestütze, mindestens 8 Wiederholungen (Übung 2)
- Wechselsprünge, mindestens 30 Wdh. in 30 Sekunden (Übung 3)
- Personenrettung, maximal 90 Sekunden (Übung 4)

Werden alle Ausschlusskriterien erfüllt, ist der KET bestanden und der Prüfling wird mit dem Endergebnis, wie oben im Absatz beschrieben, auf zwei Kommastellen kaufmännisch gerundet, benotet.

Quelle:

Physische Eignungsfeststellung für die Berufsfeuerwehr in Deutschland - Offizielles Testhandbuch - Dr. H. Kleinöder, Dr. U. Dörmann, Dipl. Sportwiss. Nicolas Wirtz