



Freie und Hansestadt Hamburg

Behörde für Inneres und Sport

Ärztliche Unbedenklichkeitsbescheinigung für die Teilnahme am physischen Eignungstest

Für den/die Bewerber:in

geboren am

wohnhaft

bestehen aus ärztlicher Sicht gegen die Teilnahme der o. g. Person an dem physischen Eignungstest
(Entsprechendes bitte ankreuzen)

Bedenken.

keine Bedenken.

Hinweise zum physischen Eignungstest:

Die Feuerwehr Hamburg überprüft im Rahmen der physischen Eignungsfeststellung der Bewerber:innen

- **3000-Meter Lauf:** max. 16 min
- **Liegestütz:** min. 12 Wiederholungen
- **Wechselsprünge:** beidseitig über eine Leine, 35 Sprünge in 30 Sek.
- **Beugehang:** schulterbreit im Kammgriff an einer Klimmzugstange hängen, min. 30 Sek.
- **Seitlicher Medizinballwurf:** 3 kg 7,5 m weit werfen (beidseitig)
- **CKCU-Test:** aus der gestreckten Liegestützhaltung wechselseitiges Übergreifen mit den Fingerspitzen über eine Markierung (90 cm breit), 20 Wiederholungen in 15 Sek.
- **Kasten-Bumerang-Test:** max. 19 Sek.
- **Personenrettung:** einen 56 kg schweren Dummy rückwärts 66 m ziehen, max. 70 Sek.

Die genauen Anforderungen inkl. Videos können zudem über folgenden Link abgerufen werden:

<https://www.karriere-feuerwehr.hamburg/bewerben/physischer-eignungstest/>.

.....

(Datum, Unterschrift d. Bewerber:in
bzw. Erziehungsberechtigten)

.....

(Datum, Stempel, Unterschrift Arzt/Ärztin)



Feuerwehr
Hamburg