



Stadt Oberhausen
Der Oberbürgermeister
Bereich 6-1: Feuerwehr

Nachfolgend finden Sie weitere Informationen zum Sporttest der Feuerwehr Oberhausen. Um sich zielorientiert auf das Auswahlverfahren vorbereiten zu können, finden Sie im Internet ein Testhandbuch der Sporthochschule Köln. Dort werden alle Übungen bildlich erläutert.

Nummer	Übung	Mindestanforderungen
1.	Balancieren	< 50 Sekunden - 2 Versuche
2.	Liegestütze	12 Wiederholungen 2 Versuche
3.	Wechselsprünge	42 Wiederholungen in 30 sek 2 Versuche
4.	Beugehang	45 Sekunden - 2 Versuche
5.	Seitlicher Medizinballwurf	7,50 Meter - 2 Versuche
6.	CKCU-Test	23 Wiederholungen in 15 Sek 2 Versuche
7.	Kasten-Bumerang-Test	19 Sekunden - 2 Versuche
8.	Personenrettung (Dummy)	60 Sekunden - 1 Versuch
9.	3000 m – Lauf	15 Minuten - 1 Versuch
10.	Streckentauchen	Mindestens 15 Meter 2 Versuche
11.	200 m – Schwimmen (Freistil)	< 4 Minuten - 1 Versuch
12.	Handwerkliche Testaufgabe (Schrauben, Sägen, Nageln etc.)	mind. ausreichende Leistungen