



Sportüberprüfung

Stand: 23.11.2009

Im Rahmen der Sportüberprüfung soll ermittelt werden, ob Sie den besonderen körperlichen Anforderungen des Polizeivollzugsdienstes genügen. Es sind vier Einzelübungen zu absolvieren, wobei jede von 1 bis 6 bewertet wird. Im Gesamtdurchschnitt ist mindestens die 4,0 erforderlich. Der 3000-m-Lauf fließt zweifach in die Gesamtwertung ein. **Sind die gezeigten Leistungen bei einer Übung unter 5,5, scheiden Sie aus dem Eignungs- und Auswahlverfahren aus.**

3000-m-Lauf

Testziel ist die Prüfung von aerober und anaerober Ausdauer und der Willenskraft.



Die Testperson versucht auf der 400-m-Rundbahn oder einer gut messbaren Rundstrecke eine Entfernung von 3000 Metern möglichst schnell durch Laufen oder Gehen zurückzulegen. Pausen sind erlaubt, wenn die Laufbewegung auf der Stelle beibehalten wird. Als Ansporn erhält die Testperson jeweils nach 400 m die Zwischenzeit zugerufen. Die Benutzung von MP3-Playern beim Laufen ist erlaubt.

Im 3000-m-Lauf ist mindestens die Note 4,0 zu erreichen. Das Ergebnis dieser Disziplin wird in der Errechnung der Sporttest-Gesamtnote doppelt gewertet.

Empfehlung zum 3000-m-Lauf

Erfahrungen haben gezeigt, dass viele Bewerberinnen und Bewerber Probleme mit dem Ausdauer-test haben und letztendlich deswegen die Sportprüfung nicht bestehen. Zur Vorbereitung auf den 3000-m-Lauf empfehlen wir, regelmäßig Ausdauersport zu betreiben, mindestens aber sechs Wochen vor der Sportprüfung mit einem Lauftraining zu beginnen (z.B. mindestens an drei bis vier Tagen pro Woche trainieren mit steigendem Laufpensum).

Wendelauf

Testziel ist die Prüfung von Schnelligkeit, Schnellkraft, Beweglichkeit und Gewandtheit.



Zwei Kästen stehen auf einer Linie 15 m auseinander. Die Testperson startet aus der Schrittstellung, eine Hand berührt den Deckel des Kastens, sprintet zu dem gegenüber stehenden Kasten, tippt mit einer Hand den Kastendeckel an und sprintet wieder zurück. Die Strecke ist viermal zu durchlaufen. Bewertet wird die benötigte Zeit vom Startkommando bis zum Antippen auf dem Kastendeckel nach dem 4. Lauf in Sekunden und 10tel Sekunden.



Liegestütze

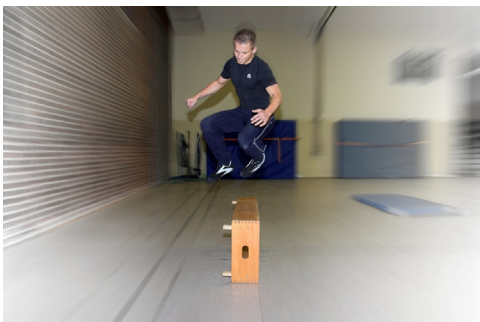
Testziel ist die Prüfung von Kraft und lokaler Kraftausdauer.



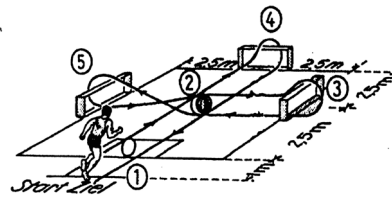
Der Körper ist gestreckt, die Hände befinden sich etwas über Schulterbreite voneinander entfernt am Boden. Die Finger zeigen schräg nach vorne und die Daumen nach innen. Durch das Nach-innen-Drehen der Hände vermeidet man Handgelenksprobleme. Die Übung kann auch auf den Fäusten durchgeführt werden. Die Arme sind gestreckt. Nun werden beide Arme gleichzeitig gebeugt, bis der Oberkörper leicht den Boden berührt. Der Körper bleibt dabei gestreckt. Anschließend werden die Arme gestreckt, bis die Ausgangslage wieder eingenommen wird. Bewertet wird die Anzahl der korrekt ausgeführten Liegestütze (ohne zeitliche Begrenzung).

Kasten-Bumerang-Test

Testziel ist die Prüfung von Gewandtheit, Gleichgewichtssinn, Kopplungs- und Orientierungsfähigkeit.



Die Testperson steht im Hochstart an der Startlinie. Sie beginnt mit einer Rolle vorwärts auf der Turnmatte (1), läuft hinter dem Medizinball (2) 90° nach rechts, überspringt das Kastenteil (3) und durchkriecht dasselbe zurück ins Übungsfeld. Nachdem der Medizinball wieder in einer 90°-Rechtsdrehung umlaufen worden ist, sind in der gleichen



Abfolge die Kastenteile (4) und (5) zu überspringen und zu durchkriechen.

Anschließend führt der Weg um den Medizinball zurück ins Ziel. **Der Medizinball und die Kastenteile dürfen nicht unterstützend berührt werden.** Bewertet wird die benötigte Zeit vom Start bis zum Überlaufen der Start und Ziellinie in Sekunden und 10tel Sekunden.

Irrtümer / Druckfehler und Änderungen vorbehalten!