

Informationsblatt

Sporttest

Ziel:

Feststellung der körperlichen Leistungsfähigkeit im Auswahlverfahren hinsichtlich der Eignung für den Polizeivollzugsdienst bei der Bundespolizei

Die Anforderungen an Polizeivollzugsbeamtinnen und -beamte machen es erforderlich, dass bereits im Eignungsauswahlverfahren festgestellt wird, ob die Bewerberinnen und Bewerber den körperlichen Belastungen des Polizeiberufs genügen.

Alle Bewerberinnen und Bewerber müssen den Sportteil bestehen, um im Eignungsauswahlverfahren weiterzukommen. Dazu müssen mindestens 4 Punkte im Durchschnitt aller Übungen erreicht werden. Wird in mehr als einer Übung weniger als 1 Punkt erzielt, gilt der Test als nicht bestanden. Bewerberinnen mit einer Körpergröße unter 163 cm und Bewerber mit einer Körpergröße unter 165 cm absolvieren zusätzlich einen Test zur Messung ihrer Handkraft. Damit wird sichergestellt, dass die sichere Handhabung der Führungs- und Einsatzmittel gewährleistet ist.

1. Koordinationstest

Ziel:

Prüfung der Bewegungsschnelligkeit, der Stütz- und Rumpfkraft, der Konzentrationsfähigkeit sowie koordinativer Fähigkeiten

Test:

Die Bewerberin oder der Bewerber steht in Schrittstellung an der Turnmatte. Auf das Kommando „Fertig-Pfiff!“ beginnt der Test mit einer Rolle vorwärts über die Matte (1). Danach wird der Medizinball links umlaufen (2), eine aufgestellte Trainingshilfe übersprungen und anschließend durchkrochen (3). Anschließend

Mit Sicherheit
vielfältig.
komm-zur-
bundespolizei.de



Bundespolizei Karriere



Bundespolizei Karriere



bundespolizei.karriere



BUNDESPOLIZEI

wird der Medizinball erneut links umlaufen und über die nächste Trainingshilfe gesprungen und diese durchgekrochen (4). Diese Abfolge ist ebenfalls mit der dritten Trainingshilfe zu wiederholen (5). Nach dem Durchkriechen der letzten Trainingshilfe ist der Medizinball ein letztes Mal links zu umlaufen und anschließend die Matte zu überlaufen.

Hinweis:

Der Medizinball darf nicht berührt werden. Trainingshilfen dürfen berührt, verschoben und auch zum Wackeln gebracht werden. Sollte eine Trainingshilfe nach dem Durchkriechen umgeworfen werden, braucht sie nicht wieder aufgerichtet zu werden.

Die Zeit läuft vom Startpfeiff bis zum ersten Kontakt mit dem Hallenboden nach dem Überlaufen der Matte am Ende des Tests.

Bewertung:

Der Test gilt als bestanden (mit 4 von 9 Punkten), wenn bei korrekter Ausführung der Übung Bewerberinnen nicht mehr als 21,0 Sek. (bis 29 Jahre) bzw. 22,0 Sek. (ab 30 Jahre) und Bewerber nicht mehr als 18,0 Sek. (bis 29 Jahre) bzw. 19,0 Sek. (ab 30 Jahre) für den Test benötigen. Wird der Testablauf nicht eingehalten, wird die Übung mit 1 Punkt gewertet. Fehler bei der Durchführung führen zu Punktabzügen.

2. Standweitsprung**Ziel:**

Prüfung der horizontalen Sprungkraft

Test:

Die Bewerberin oder der Bewerber steht mit den Zehenspitzen in hüft- bis schulterbreitem Parallelstand an der Absprunglinie. Nach einer Ausholbewegung der Arme und dem Beugen der Beine erfolgt der Absprung unter Einsatz der Beine

Mit Sicherheit
vielfältig.
komm-zur-
bundespolizei.de



und Arme. Jede Bewerberin bzw. jeder Bewerber hat 2 Versuche. Die bessere Leistung wird gewertet.

Bewertung:

Der Test gilt für Bewerberinnen als bestanden (mit 4 von 9 Punkten), wenn die Sprungleistung mindestens 1,80 m (bis 29 Jahre) oder 1,70 m (ab 30 Jahre) beträgt. Bewerber müssen mindestens 2,20 m (bis 29 Jahre) oder 2,20 m (ab 30 Jahre) weit springen.

3. Liegestütze

Ziel:

Prüfung der Kraftausdauerfähigkeiten von Oberkörper und Armen

Test:

Die Bewerberin oder der Bewerber befindet sich in der korrekten Liegestützposition. Dabei sind die Arme auf Schulterhöhe gestreckt, die Hände liegen in Schulterbreite auseinander und werden auf dem Hallenboden abgestützt. Rumpf und Beine sind gestreckt. Oberkörper, Hüftgelenke und Fersen bilden eine Linie. Aus dieser Position führt die Bewerberin oder der Bewerber Armbeugungen und Armstreckungen (Liegestütze), mindestens bis zu einem Winkel von 90 Grad gebeugt, durch.

Bewertung:

Der Test gilt als bestanden (mit 4 von 9 Punkten), wenn innerhalb von 40 Sek. Bewerberinnen mindestens 7 (bis 29 Jahre) bzw. 5 Wiederholungen (ab 30 Jahre) und Bewerber mindestens 23 (bis 29 Jahre) bzw. 21 (ab 30 Jahre) Wiederholungen durchführen. Ein Ablegen, Abknien bzw. eine Unterbrechung der Übung führt zum Ende des Tests und die bis dahin absolvierten Wiederholungen werden gewertet.

Mit Sicherheit
vielfältig.
komm-zur-
bundespolizei.de



Bundespolizei Karriere



Bundespolizei Karriere



bundespolizei.karriere



BUNDESPOLIZEI

4. 12-Minuten-Lauf

Ziel:

Prüfung der Ausdauerleistungsfähigkeit

Test:

Die Bewerberin oder der Bewerber steht an der Startlinie. Der Start erfolgt durch einen Pfiff. Im Anschluss wird ein markiertes Rechteck mit einem Umfang von 100 m innerhalb von 12 Minuten gegen den Uhrzeigersinn möglichst oft umrundet. Nach erfolgtem Start wird nach jeder verstrichenen Minute die noch zur Verfügung stehende Zeit zugerufen. Wenn die letzte Minute angebrochen ist, werden auch noch 45, 30 und 15 Sekunden zugerufen. Ein Pfiff beendet den Lauf nach 12 Minuten.

Bewertung:

Der Test gilt als bestanden (mit 4 von 9 Punkten), wenn Bewerberinnen mindestens 20 Runden (= 2000 m) und Bewerber mindestens 24 Runden (= 2400 m) zurücklegen. Wird das Laufen während der 12 Minuten unterbrochen (z. B. durch Ablegen oder Stehen; das Weitergehen ist zulässig), wird nur die bis dahin zurückgelegte Strecke gewertet.

5. Motorik

Ergänzend zur Bewertung der Ergebnisse aus den Übungen 1 bis 4 wird die Qualität der Bewegungen und Ausführungen der Tests beurteilt, beispielsweise die Bewegungskonstanz, -präzision, der Bewegungsfluss, die Bewegungstärke, Tempo und Beweglichkeit.

Mit Sicherheit
vielfältig.
komm-zur-
bundespolizei.de



Bundespolizei Karriere



Bundespolizei Karriere



bundespolizeikarriere



BUNDESPOLIZEI