

Feststellung der körperlichen Leistungsfähigkeit in Eignungsauswahlverfahren für den Polizeivollzugsdienst der Bundespolizei

Die besonderen körperlichen Anforderungen an Polizeivollzugsbeamte erfordern, dass bereits im Eignungsauswahlverfahren festgestellt wird, ob die Bewerberinnen und Bewerber den körperlichen Belastungen des Polizeiberufs voraussichtlich genügen.

Die Bewerberin/der Bewerber wird vom weiteren Eignungsauswahlverfahren ausgeschlossen,

- wenn der errechnete Durchschnittswert aller Übungen unter 4 liegt oder
- wenn in mehr als einer Übung ungenügende Leistungen (Punktwert 1) erbracht werden.

1. Koordinationstest

Testziel:

Überprüfung der Bewegungsschnelligkeit, der Stütz- und Rumpfkraft sowie der Konzentrationsfähigkeit und der koordinativen Fähigkeiten.

Testbeschreibung:

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

Der Medizinball ist erneut links zu umlaufen und die nächste Trainingshilfe (4) wieder zu überspringen und zu durchkriechen. Die gleiche Abfolge gilt auch für die dritte Trainingshilfe (5). Nach dem Durchkriechen der letzten Trainingshilfe ist der Medizinball ein letztes Mal links zu umlaufen und anschließend die Matte zu überlaufen.

Anmerkung:

Der Medizinball darf nicht berührt werden. Trainingshilfen dürfen berührt, verschoben und auch zum Wackeln gebracht werden. Sollte eine Trainingshilfe jedoch umgeworfen werden, ist sie unter Anrechnung der entsprechenden Zeit durch die Bewerberin / den Bewerber wieder aufzurichten. Die Zeit läuft vom Pfiff bis zum ersten Kontakt mit dem Hallenboden nach Überlaufen der Matte.

3. Liegestütz

Testziel:

Überprüfung der Kraftausdauerfähigkeiten der oberen Extremitäten.

Testbeschreibung:

Die Bewerberin / der Bewerber befindet sich im Liegestütz vorlings, d.h., die Hände werden mit gestreckten Armen in Schulterbreite und Schulterhöhe auf dem Hallenboden abgestützt, Rumpf und Beine sind gestreckt. Der Oberkörper, das Hüftgelenk und die Fersen bilden eine gerade Linie. Aus dieser Position führt die Bewerberin / der Bewerber Armbeugungen und Armstreckungen aus. Die Feststellung der korrekt ausgeführten Liegestütze (Die Arme müssen mindestens bis zu einem Winkel von 90 Grad gebeugt werden!) erfolgt durch geschultes Personal.

Testbewertung:

Der Test gilt als ausreichend erfüllt (4 von 9 Punkten), wenn der Bewerber (bis 29 Jahre) mindestens 23 bzw. 21 (ab 30 Jahre), die Bewerberin (bis 29 Jahre) mindestens 7 bzw. 5 Wiederholungen (ab 30 Jahre) innerhalb von 40 sec bewältigt hat. Ein Ablegen, Abknien o. ä. während der 40 s (= Unterbrechung der Übung) führt zum Ende des Tests. Die bis dahin bewältigten Wiederholungen werden gewertet.

4. 12-Minuten-Lauf

Testziel:

Überprüfung der aeroben Ausdauer-Leistungsfähigkeit.

Testbeschreibung:

Die Bewerberin / der Bewerber steht an der Startlinie. Der Start erfolgt durch einen Pfiff. Die Bewerberin / der Bewerber soll nun ein markiertes Rechteck mit einem Umfang von 100 m innerhalb von 12 Minuten gegen den Uhrzeigersinn möglichst oft umrunden. 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.

Testbewertung:

Der Test gilt als ausreichend erfüllt (4 von 9 Punkten), wenn die Bewerberin mindestens 20 Runden (= 2000m), der Bewerber mindestens 24 Runden (= 2400m) zurückgelegt hat.

Wird das Laufen während der 12 Minuten unterbrochen (z.B.: Ablegen oder Stehen; ein Weitergehen ist zulässig!), wird nur die bis dahin zurückgelegte Strecke gewertet.

5. Motorik

Die Bewertung der objektiven Ergebnisse bei der Durchführung der Testelemente 1 bis 4 wird durch eine Beurteilung der qualitativen Bewegungsmerkmale, wie z.B.: Bewegungskonstanz, -präzision, -fluss, -stärke, -tempo und -umfang ergänzt.