

**POLIZEI** 

# BESCHREIBUNG SPORTTEST



# **BESCHREIBUNG**

## **SPORTTEST**

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf die gleichzeitige Verwendung männlicher und weiblicher Sprachformen verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für beiderlei Geschlecht.



## Durchführungsanleitung Sporttestung:

- **Reihung der Disziplinen:**

1. Achterlauf
2. Liegestütze
3. Pendellauf

- **Wiederholung der Disziplinen:**

Keine der Disziplinen darf wiederholt werden. Fehler (z.B. falsche Laufrichtung) muss der Bewerber im Rahmen seiner Durchführung korrigieren und einen daraus resultierenden Zeitverlust in Kauf nehmen.

- **Bewertung:**

Die Testung ist dann positiv abgeschlossen, wenn jede Disziplin im Rahmen der Grundstufe absolviert wurde. Der Bewerber hat die Möglichkeit zusätzliche Punkte durch das Erreichen der Leistungsstufe zu erwerben. Wurde die Grundstufe in mindestens einer Disziplin nicht erreicht, ist der gesamte Sporttest negativ zu bewerten und gilt als nicht bestanden. Der gesamte Sporttest kann sodann nach 3 Monaten, jedoch innerhalb von 6 Monaten wiederholt werden.

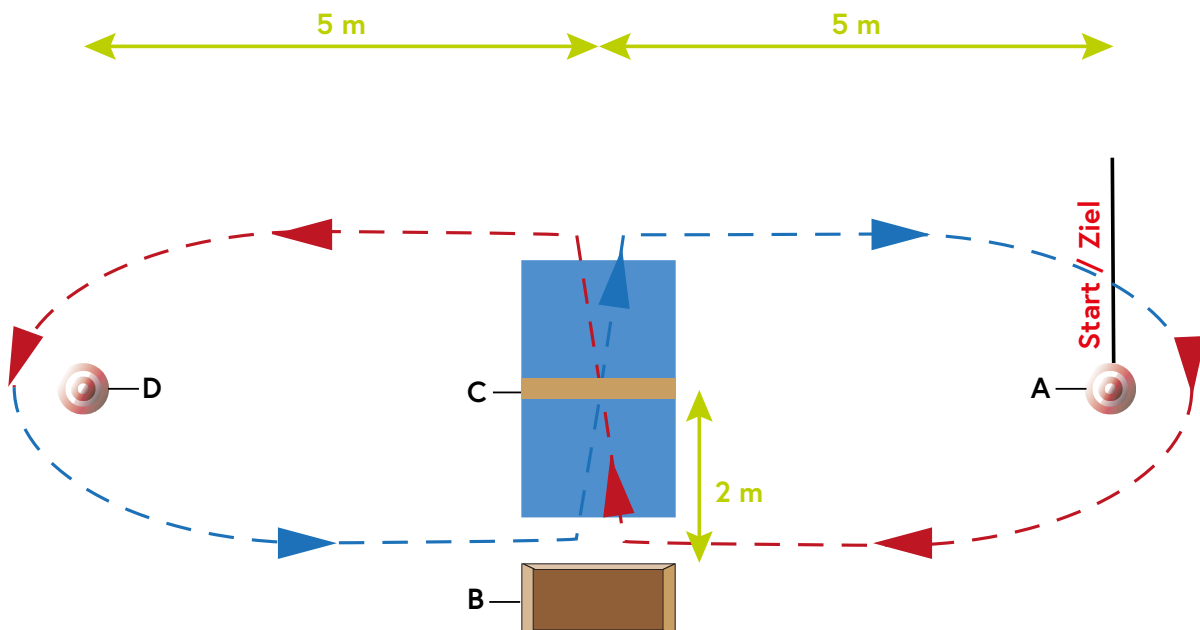
- **Bekleidung:**

Es wird angeraten, beim Sporttest eine lange Hose und ein langes Oberteil zu tragen. Des Weiteren werden rutschfeste Turnschuhe empfohlen.

- **Aufwärmphase vor der Sporttestung:**

Den Bewerbern wird eine angemessene Zeit für ein entsprechendes Aufwärmen vor dem Start der Sporttestung zur Verfügung gestellt.

## Achterlauf



- Startpunkt ist Objekt A (Leitkegel)
- Objekt B (Kasten) befindet sich zentriert zwei Meter vom Mittelpunkt des Objektes C (aufgestelltes Kastelement) entfernt.
- Der Abstand zwischen den Objekten A und dem Mittelpunkt des Objekts C beträgt genauso 5 Meter wie der Abstand zwischen dem Mittelpunkt des Objektes C und dem Objekt D (Leitkegel).
- Durch Objekt C wird eine Matte gelegt.

### Ablauf:

Startpunkt des Achterlaufs ist rechts neben Objekt A linker Hand des Testleiters. Nach dem Start läuft der Bewerber direkt zu Objekt B um kurz abzusetzen (kurzer Kontakt mit dem gesamten Gesäß ist Pflicht), steht sofort wieder auf, durchtaucht Objekt C, läuft linker Hand nach außen um Objekt D herum, setzt anschließend wieder kurz auf Objekt B ab, durchtaucht abermals Objekt C und läuft rechter Hand nach außen um Objekt A herum, um die erste Runde zu beenden. In Summe sind fünf Runden schnellstmöglich zu absolvieren.

## Liegestütze



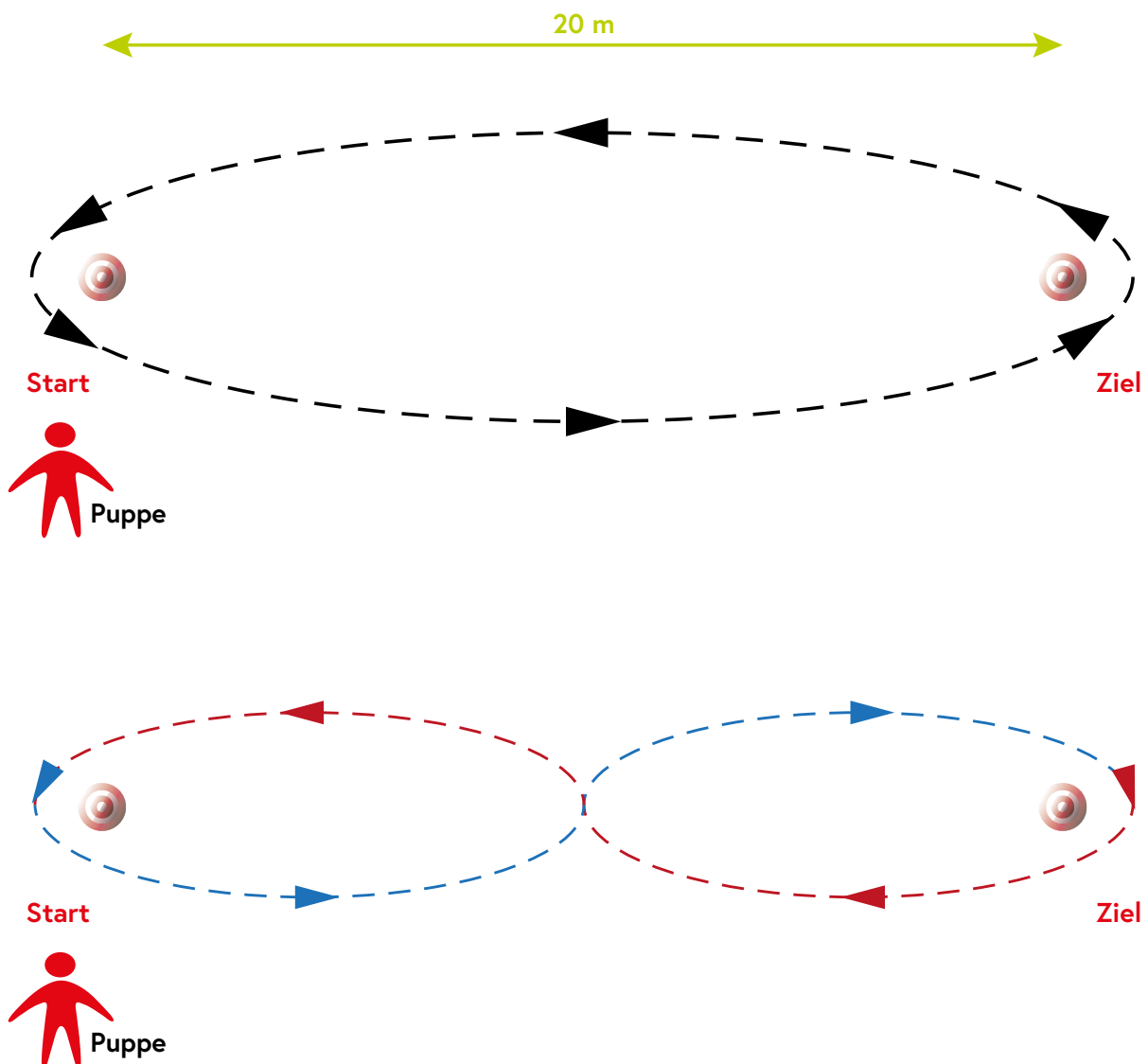
### Ablauf:

Der Bewerber geht in die Liegestützausgangsposition, sodass sich sein Gesicht direkt über einer Ecke einer Matte befindet. Die Arme und Beine sind gestreckt sowie der Rumpf vom Boden abgehoben. Der gesamte Körper bildet eine Linie. Nun beugt der Bewerber die Arme, wobei die Hände in etwa schulterbreit aufgelegt sind und berührt mit seiner Nase die unter ihm befindliche Matte. Im Anschluss streckt er die Arme und begibt sich wieder in seine Ausgangsposition.

Ein Liegestütz ist gültig, wenn

- der Körper nicht absackt oder durchgebeugt wird (gerade Körperführung von den Füßen bis zum Kopf)
- in der Endstellung der Kopf in Verlängerung zur Wirbelsäule zur Matte geführt wird und
- sich der Körper anschließend wieder in der beschriebenen Ausgangsstellung befindet

## Pendellauf mit Rettungssimulation



### Ablauf:

Zwei Leitkegel werden in einem Abstand von 20 Metern aufgestellt. Der Start befindet sich seitlich hinter dem „Startkegel“. Der Bewerber durchläuft den Pendellauf wahlweise indem er den Leitkegel umkreist oder in Form einer Acht je für 14 Längen absolviert. Bei der fünfzehnten Länge nimmt der Bewerber die Rettungssimulationspuppe auf (ca. 70 kg) und zieht diese, die letzte Länge erfolgreich beendend, vollständig bis über die Ziellinie. Die Technik wie die Puppe transportiert wird, steht dem Bewerber frei. Die gesamte Laufstrecke bei dieser Disziplin misst 300 Meter.

