

Leistungsnachweise Sport im Bachelorstudiengang Polizeidienst an der Hochschule der Polizei Rheinland-Pfalz

Im Bachelorstudiengang Polizeidienst an der Hochschule der Polizei Rheinland-Pfalz sind bis zum Ende der Module 3 und 8 Leistungsnachweise im Sport zu erbringen.

Bis zum Ende des Moduls 3 sind diese in den Disziplinen **100 Meter Sprint**, **3000 Meter Ausdauerlauf** und in einem **Hindernisparcours** zu absolvieren. Dieser spezifische Parcours überprüft die koordinativen und konditionellen Fähigkeiten gekoppelt mit der individuellen Stressresistenz. Diese Belastung beinhaltet unter anderem Tauklettern, Springen und Landen von einem Höhenhindernis sowie das Durchstützen eines Parallelbarrens. In Modul 8 gilt es den 3000 Meter Ausdauerlauf erneut zu bestehen. Die zeitliche Anforderung entspricht derjenigen im Modul 3.

Als Vorbereitung für das Studium ist es ratsam in einem Laufschuhgeschäft eine Laufanalyse durchführen zu lassen und auf den eigenen Laufstil angepasste Laufschuhe zu erwerben. Regelmäßige längere, aber gemütliche Dauerläufe zwischen 30 und 60 Minuten helfen die notwendige Ausdauerleistungsfähigkeit aufzubauen. Ratsam ist es zudem mit Kräftigungsübungen die Stütz- und Zugkraft in den Armen zu steigern, um für die Anforderungen im Hindernisparcours optimal vorbereitet zu sein, sodass das erfolgreiche Ablegen der Leistungsnachweise keine Hürde darstellt.

Leistungsanforderungen

Geschlecht	Alter	100 Meter Sprint	3000 Meter Ausdauerlauf	Hindernisparcours
Frauen	Unter 30 Jahre	16,0 s	16:50 min	5:15 min
	Über 30 Jahre*	17,0 s	17:40 min	
Männer	Unter 30 Jahre	13,6 s	13:40 min	4:15 min
	Über 30 Jahre*	14,0 s	14:30 min	

*Es gilt das Lebensalter am Tag der Leistungsabnahme.

Aufbau Hindernisparcours

