

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	bis 29 Jahre	16,0 s	16:50 min	5:15 min
	ab 30 Jahre	17,0 s	17:40 min	
Männer	bis 29 Jahre	13,6 s	13:40 min	4:15 min
	ab 30 Jahre	14,0 s	14:30 min	

* Es gilt das Lebensalter am Tag der Leistungsabnahme.