

# Sporttest im Bewerbersauswahlverfahren der Polizei Rheinland-Pfalz

MIT EINSATZ. IM EINSATZ.  
FÜR RHEINLAND-PFALZ.

Dein Einsatz zählt. Komm ins Team.

## Testbeschreibung und Vorbereitungstipps



Stand: 18.07.23



Polizei  
Rheinland-Pfalz  
Mit Einsatz im Einsatz.

# Beschreibung Klimmzughang

MIT EINSATZ. IM EINSATZ.  
FÜR RHEINLAND-PFALZ.

Dein Einsatz zählt. Komm ins Team.

| Klimmzughang            |   |
|-------------------------|---|
| <b>Testbeschreibung</b> | Die Testperson hängt sich schulterbreit, wahlweise im Kamm- oder Ristgriff, mit beiden Händen und gebeugten Armen so an eine Metallstange, dass sich die Kinnspitze über der Stange befindet. Das Kinn darf nicht auf die Stange abgelegt werden. Ist die Klimmzughangposition erreicht, startet der Testleiter die Uhr und stoppt diese, sobald die Kinnspitze die Stange berührt oder unter die Stange sinkt. |
| <b>Testaufgabe</b>      | Die Klimmzughangposition ist möglichst lange zu halten.   |
| <b>Testbewertung</b>    | Gemessen wird die maximale Haltezeit (1/10 Sek.) durch Handzeitnahme  |
| <b>Testziel</b>         | Überprüfung der Kraftausdauer   |
| <b>Hinweise</b>         | Zugunterstützende Trainingshilfen (Handschuhe, Magnesia, Bandagen o.ä.) sind nicht erlaubt.   |



Polizei  
Rheinland-Pfalz  
Mit Einsatz im Einsatz.

## Vorbereitung auf den Klimmzughang

Dieser Testbaustein lässt sich sehr gut nachstellen und üben. Klimmzugstange für zu Hause, Kletterparcours auf Spielplätzen oder im Fitnessstudio bieten die Möglichkeit zum Trainieren.

*Ergänzende Trainingsmöglichkeiten sind:*

- Die Zugkraft kann durch **Klimmzüge** trainiert werden. Schaffst Du noch keine Klimmzüge, können Sitzklimmzüge eine gute Alternative sein, um Deine Zugkraft zu verbessern.
- Auch das Rudern, zum Beispiel mit einem Theraband, ist eine effektive Trainingsmethode.
- Zu Beginn geht es auch darum, die Griffkraft durch einfache Hangübungen an einer Stange zu verbessern.
- Unterarm- und Seitstütz sind wesentliche Elemente zur Core-Stabilität (stabile Körpermitte). Diese benötigst Du, um die Klimmhangposition kontrolliert halten zu können.
- Armbeugen mit der Kurz- oder Langhantel können helfen, große Teile der beim Klimmhang zum Einsatz kommenden Muskulatur zu stärken.

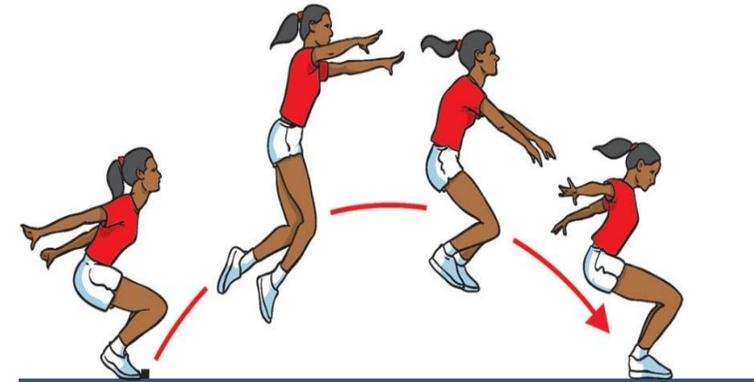


# Beschreibung Standweitsprung

| Standweitsprung            |  |
|----------------------------|--|
| <b>Testbeschreibung</b>    | Der Teilnehmende steht im parallelen Stand an der Vorderkante der Absprunglinie. Er entscheidet selbst über den Absprungzeitpunkt. Der Absprung muss beidbeinig erfolgen. Schwungholen mit den Armen und Beugen der Knie ist erlaubt. Die Landung erfolgt auf beiden Füßen. Hierbei ist ein Schritt nach vorne oder auch das Absetzen der Hände nach vorne zur Stabilisation zulässig.   |
| <b>Testaufgabe</b>         | Aus dem parallelen Stand, mit beidbeinigem Absprung, so weit wie möglich nach vorne springen.  |
| <b>Testbewertung</b>       | Gemessen wird die Entfernung von der Vorderkante der Absprunglinie bis zum Abdruck der Ferse des hinteren Fußes nach der Landung. Die Messwertaufnahme erfolgt in cm. Der weiteste Sprung von drei Versuchen wird gewertet.  |
| <b>Testziel</b>            | Überprüfung der Schnellkraft und Beschleunigung.   |
| <b>Gerätebedarf/Aufbau</b> | Wichtig ist ein fester und rutschfester Untergrund (Hallenboden). Auf dem Hallenboden wird eine Absprunglinie mittels Klebeband markiert oder eine bereits vorhandene Markierungslinie genutzt. Es ist eine Markierung mit Klebeband für 1m, 2m und 3m zu erstellen und das Maßband parallel dieser Markierung zu legen. Das Maßband sollte mit zwei kleinen Gewichten o.ä. fixiert werden. Die Füße müssen beim Absprung parallel, mit den Fußspitzen an der Markierung, stehen. Aufbau siehe Bild. |

MIT EINSATZ. IM EINSATZ.  
FÜR RHEINLAND-PFALZ.

Dein Einsatz zählt. Komm ins Team.



Polizei  
Rheinland-Pfalz  
Mit Einsatz im Einsatz.

## Vorbereitung auf den Standweitsprung

Standweitsprung als solches zu üben. Das wiederum ist überall möglich, auf dem Sportplatz genauso wie im Park, auf der Straße oder in der Wohnung.

- Stellen Sie Ihre Beine etwa schulterbreit nebeneinander.
- Um Schwung zu holen, beugen Sie Ihre Knie zügig, bis Ihre Oberschenkel fast parallel zum Boden sind. Gleichzeitig schwingen Sie mit den Armen nach hinten.
- Dann stoßen Sie sich mit beiden Beinen gleichzeitig kräftig ab und springen nach vorne oben. Ziehen Sie dabei Ihre Arme und Ihre Knie nach vorne.
- Schauen Sie während des Sprungs nach vorne, nicht nach unten!
- Zum Schluss landen Sie auf beiden Beinen. Achten Sie dabei darauf, auf dem Vorderfuß zu landen. Erst wenn Ihr Ballen den Boden berührt, setzen Sie die Ferse auf.



## Vorbereitung auf den Standweitsprung

Weitere Möglichkeiten für eine gute Vorbereitung sind:

- Treppenläufe
- Kniebeugen / Kniebeugevarianten:
  - Squats
  - Squat Jumps
  - Squats mit Gewichten
  - Kniebeuge mit der Langhantel
  - Steps auf eine Bank oder Box
  - Box Jumps (beidbeinig auf eine Bank, Box o.ä. springen)
- Ausfallschritte
- Ausfallschritte gesprungen
- Sprungläufe
- Seilspringen

MIT EINSATZ. IM EINSATZ.  
FÜR RHEINLAND-PFALZ.

Dein Einsatz zählt. Komm ins Team.



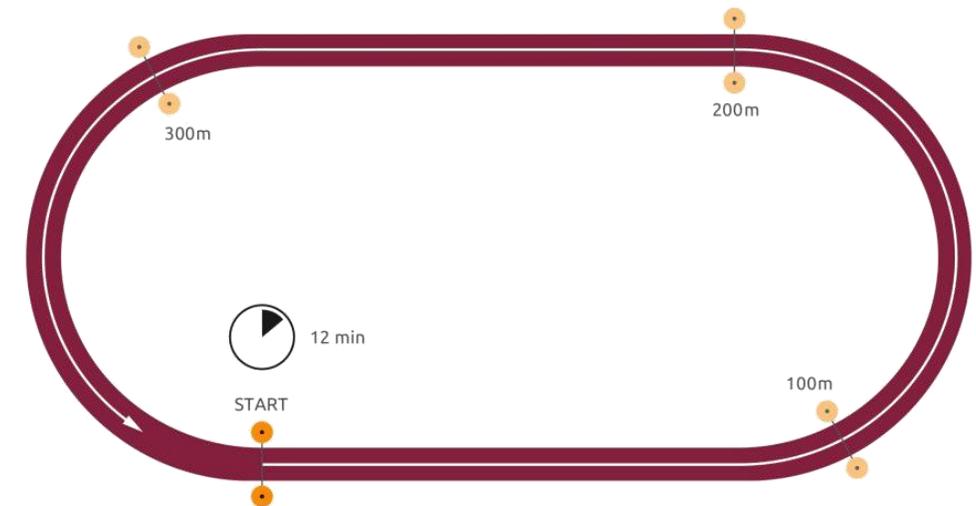
Polizei  
Rheinland-Pfalz  
Mit Einsatz im Einsatz.

# Beschreibung 12 Minuten Lauf (Cooper-Lauf im Freien)

MIT EINSATZ. IM EINSATZ.  
FÜR RHEINLAND-PFALZ.

Dein Einsatz zählt. Komm ins Team.

| 12 Minuten-Lauf (Cooper-Lauf-Test) |   |   |
|------------------------------------|---|---|
| <b>Testbeschreibung</b>            | Der Teilnehmer steht im Hochstart an der Startlinie. Auf das Kommando „Fertig - los!“ beginnt mit dem Laufen. Bei Ermüdung muss weitergegangen werden. Der Lauf wird auf Kommando „Stopp“ nach zwölf Minuten beendet. |   |
| <b>Testaufgabe</b>                 | Die Testperson soll die für sie größtmögliche Distanz zurücklegen.  |   |
| <b>Testbewertung</b>               | Gemessen wird die in zwölf Minuten zurückgelegte Strecke auf 10 Meter genau, ggf. wird zu Gunsten der Bewerberin bzw. des Bewerbers aufgerundet.  |   |
| <b>Testziel</b>                    | Überprüfung der konditionellen Fähigkeit „Ausdauer“.  |   |
| <b>Hinweise</b>                    | Nicht erlaubt sind ...<br>Spikes<br>Musik   | Erlaubt zur Zeitmessung sind...<br>Smartwatch<br>Handy              |
| <b>Sommer- und Winterregelung</b>  | Je nach zu erwartenden Temperaturen, wird der 12 Minuten Lauf morgens durchgeführt!   | Bei Vereisung der Laufbahn wird der Lauf in der Halle durchgeführt! |



Polizei  
Rheinland-Pfalz  
Mit Einsatz im Einsatz.

# Beschreibung 12 Minuten Lauf

-Alternative Schlechtwetter/Bahn steht nicht zur Verfügung-

MIT EINSATZ. IM EINSATZ.  
FÜR RHEINLAND-PFALZ.

Dein Einsatz zählt. Komm ins Team.

## 12 Minuten-Lauf (Cooper-Lauf-Test)

### Testbeschreibung

Der Teilnehmer steht im Hochstart an der Startlinie. Auf das Kommando „Fertig - los!“ beginnt mit dem Laufen. Bei Ermüdung muss weitergegangen werden. Der Lauf wird auf Kommando „Stopp“ nach zwölf Minuten beendet.

### Testaufgabe

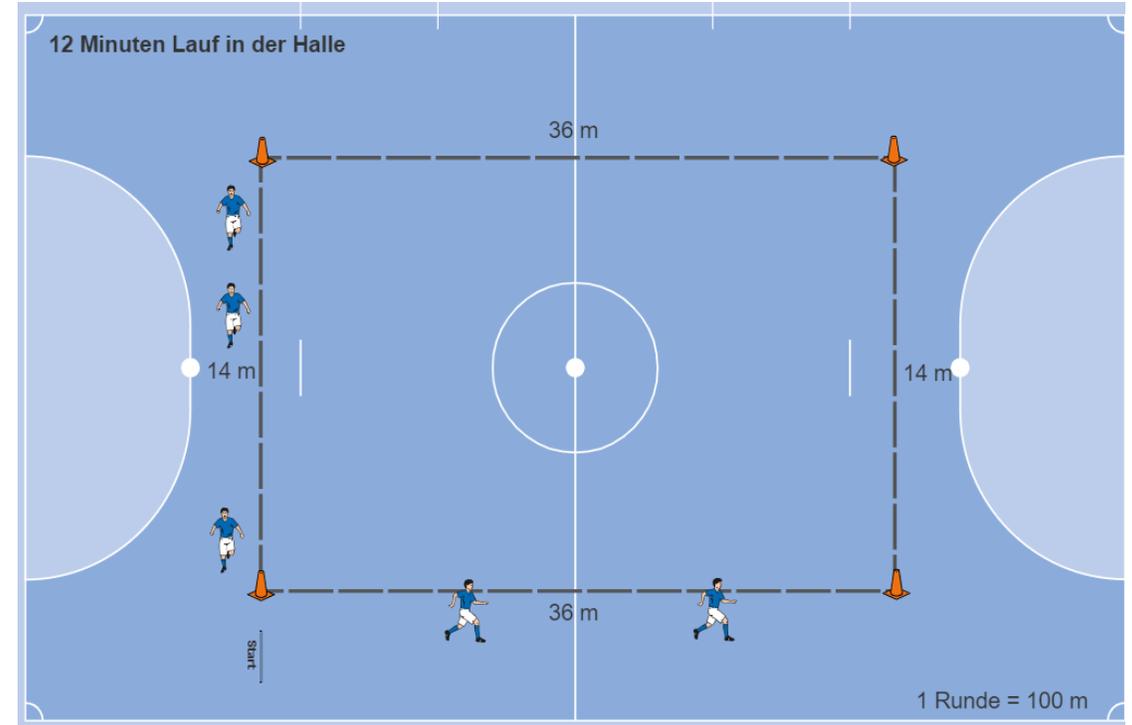
Die Testperson soll die für sie größtmögliche Distanz zurücklegen.

### Testbewertung

Gemessen wird die in zwölf Minuten zurückgelegte Strecke auf 10 Meter genau, ggf. wird zu Gunsten der Bewerberin bzw. des Bewerbers aufgerundet.

### Testziel

Überprüfung der konditionellen Fähigkeit „Ausdauer“.



Polizei  
Rheinland-Pfalz  
Mit Einsatz im Einsatz.

## Vorbereitung auf den 12 Minuten Lauf (Cooper Lauf Test)

Für diesen Testteil ist eine gute Grundlagenausdauer von Nöten. Diese trainierst Du durch einfache Läufe auf Zeit. Ungeübte Läufer beginnen mit 3 Minuten Laufen – 1 Minute gehen im Wechsel über 30 Minuten. Danach so lange steigern, bis die 30 Minuten durchgelaufen werden können.

Ergänzende und zu empfehlende Trainingsmöglichkeiten sind:

- Intervalltraining auf einer 400 m Bahn
  - 100 m Tempoläufe
  - 200 m Tempoläufe
  - 300 m Tempoläufe
  - 400 m Tempoläufe

Als Pyramide aufbauend; danach wieder abbauend
- Elemente des allgemeinen Lauf-ABCs (Tanner Laufschnule) zur Verbesserung der koordinativen Abläufe sowie Kniebeugen in verschiedenen Variationen zur Kraftentwicklung können sich ebenfalls positiv auf Deine Leistung auswirken.



# Mindestleistungen

MIT EINSATZ. IM EINSATZ.  
FÜR RHEINLAND-PFALZ.

Dein Einsatz zählt. Komm ins Team.

| Disziplin                    | Geschlecht | Anforderung |
|------------------------------|------------|-------------|
| Klimmzughang                 | Frauen     | 15 Sekunden |
|                              | Männer     | 40 Sekunden |
| Standweitsprung              | Männer     | 1,60 m      |
|                              | Frauen     | 1,40 m      |
| 12-Minuten-Lauf im Freien    | Frauen     | 2100 m      |
|                              | Männer     | 2500 m      |
| 12-Minuten-Lauf in der Halle | Frauen     | 21 Runden   |
|                              | Männer     | 25 Runden   |



Polizei  
Rheinland-Pfalz  
Mit Einsatz im Einsatz.