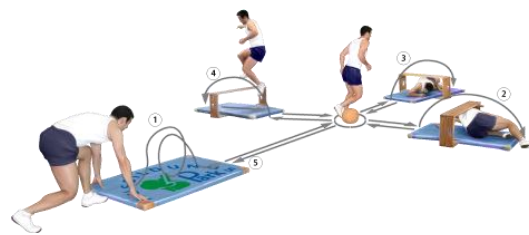




# EINSTELLUNGSTEST

## SPORT

„TESTBESCHREIBUNG“





### Hindernislauf (modifizierter Kasten-Bumerang-Test)

<b>Testbeschreibung</b>	<p>Auf das START-Kommando "<b>FERTIG - LOS</b>" beginnt die Testperson den Lauf: Um die Fahnenstange nach <b>rechts</b> laufen zum Hürdensystem/Kastenteil 1; über das Hürdensystem/Kastenteil 1 springen und anschließend durchkriechen; Umlaufen der Fahnenstange und nach rechts zum Hürdensystem/Kastenteil 2; über das Hürdensystem/Kastenteil 2 springen und anschließend durchkriechen; Umlaufen der Fahnenstange und nach rechts zum Hürdensystem/Kastenteil 3; über das Kastenteil 3 springen und anschließend durchkriechen; Umlaufen der Fahnenstange nach rechts zur START-/ZIEL Linie.</p>
<b>Testaufgabe</b>	<p>Die Testperson soll den Hindernislauf mit den vorgeschriebenen Laufwegen so schnell wie möglich durchlaufen.</p>
<b>Testbewertung</b>	<p>Gemessen wird die Zeit (1/10 Sek.) durch Handzeitnahme<sup>1</sup> vom Startkommando bis zum Überlaufen der Start-/ Ziellinie.</p>
<b>Testziel</b>	<p>Überprüfung der koordinativen Fähigkeiten Orientierung, Kopplung und Gleichgewicht sowie der konditionellen Fähigkeiten Beweglichkeit und Schnelligkeit.</p>
<b>Gerätebedarf</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 3 Kastenteile / 3 Hürdensysteme</li><li>• 1 Begrenzungsstangen</li><li>• 1 Stoppuhr</li></ul>
<b>Mindestleistung</b>	<p>Frauen: 23 Sekunden Männer: 20 Sekunden</p>

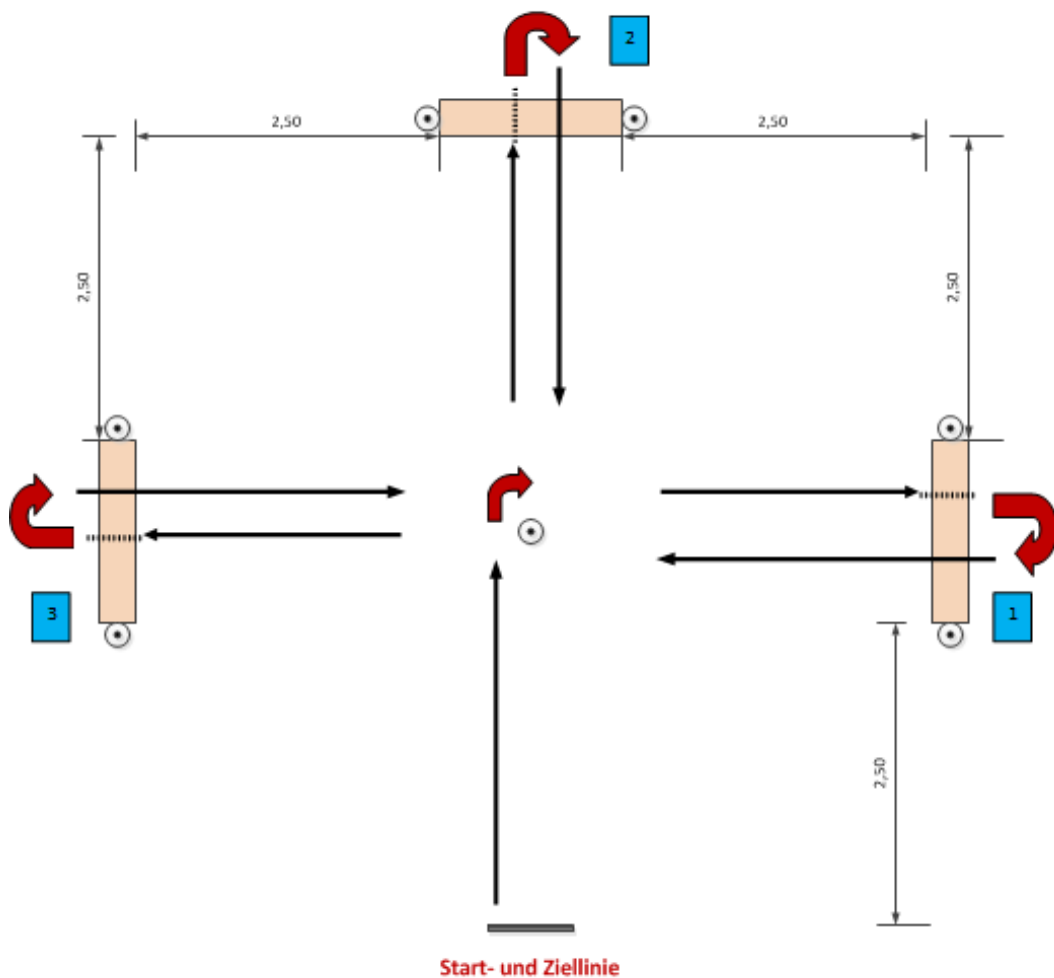
<sup>1</sup> Bei weiteren Nachkommastellen ist nach Regelwerk des DLV (Internationale WKO der IAAF) zu verfahren



### Testaufbau

Physiologischer Leistungstest  
im Bewerberauswahlverfahren  
der Polizei Rheinland-Pfalz

**Hindernislauf**  
(modifizierter Kasten-Bumerang-Test)



Kastenteile  
(150 x 50 x 20)

1 Durchgang  
rechts

⊙ Begrenzungsstange

Stand: 28.04.2015



### 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 die Kinnspitze die Stange berührt. Das Kinn darf nicht auf die Stange abgelegt werden. Ist die Klimmzughangposition erreicht, startet der Testleiter die Uhr und stoppt diese, sobald sich die Kinnspitze von der Stange löst.
<b>Testaufgabe</b>	Die Klimmzughangposition ist möglichst lange zu halten.
<b>Testbewertung</b>	Gemessen wird die maximale Haltezeit (1/10 Sek.) durch Handzeitnahme <sup>2</sup>
<b>Testziel</b>	Überprüfung der konditionellen Fähigkeit „Kraft“
<b>Gerätebedarf</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Reckstange oder ähnliches Gerät</li><li>• 1 Stoppuhr</li></ul>
<b>Mindestleistung</b>	Frauen: 6 Sekunden Männer: 30 Sekunden

<sup>2</sup> Bei weiteren Nachkommastellen ist nach Regelwerk des DLV (Internationale WKO der IAAF) zu verfahren





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

<b>Testbeschreibung</b>	Der Teilnehmer steht im Hochstart an der Startlinie. Auf das Kommando „ <b>FERTIG - LOS</b> “ beginnt er mit dem Laufen. Bei Ermüdung muss weitergegangen werden. Der Lauf wird auf Kommando „ <b>STOPP</b> “ 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>Gerätebedarf</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Laufbahn 400 m</li><li>• 1 Stoppuhr</li></ul>
<b>Mindestleistung</b>	Frauen: 2.000 Meter (unter 18 Jahren: 1.950m) Männer: 2.400 Meter (unter 18 Jahren: 2.250m)