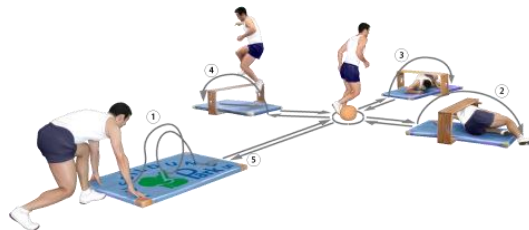




# EINSTELLUNGS- TEST SPORT

„TESTBESCHREIBUNG“





## Mindestanforderungen

Sporttest im polizeilichen Bewerberauswahlverfahren

<i>Disziplin</i>	<i>Geschlecht</i>	<i>Anforderung</i>
<i>Hindernislauf</i>	Frauen	21 Sekunden
	Männer	19 Sekunden
<i>Klimmzughang</i>	Frauen	20 Sekunden
	Männer	40 Sekunden
<i>Pendellauf</i> <i>4 x 20 m</i>	Männer	18 Sekunden
	Frauen	20 Sekunden
<i>12-Minuten-Lauf</i>	Frauen	2100 m
	Männer	2500 m

Stand: 26.06.2019



### 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>

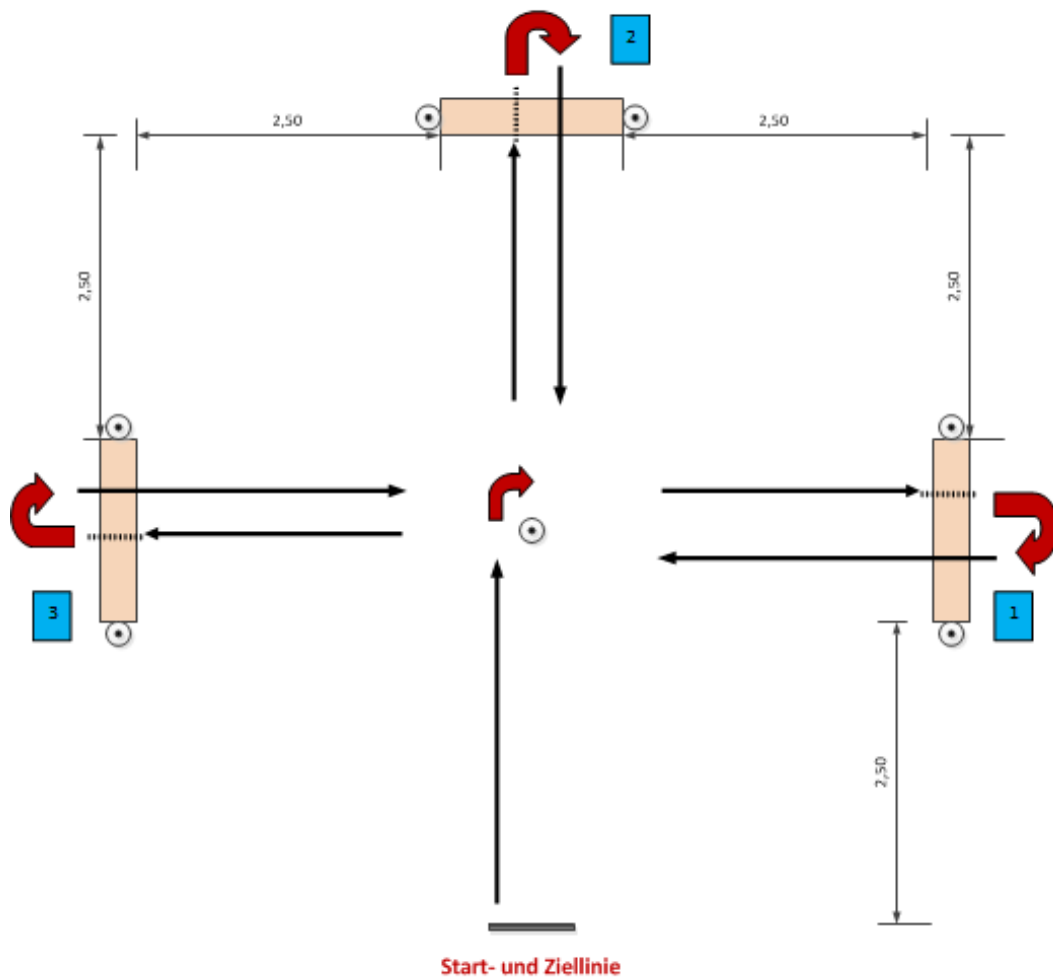
<sup>1</sup> Bei weiteren Nachkommastellen ist nach Regelwerk des DLV (Internationale WKO der IAAF) zu verfahren



### Testaufbau

Physiologischer Leistungstest  
im Bewerberauswahlverfahren  
der Polizei Rheinland-Pfalz

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



Erst über das Hürdensystem springen,  
anschließend durchkriechen!

(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 sich 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 <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>

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



### Pendellauf 4 x 20 m

<b>Testbeschreibung</b>	Der Teilnehmer steht im Hochstart an der Startlinie. Auf das Kommando „Fertig - los!“ beginnt mit dem Laufen/Sprinten
<b>Testaufgabe</b>	Die Testperson sprintet 4 x 20 m zwischen zwei Markierungen (Kleinkasten oder Markierungshütchen) hin und her. Die Markierungen <b>sollen</b> grundsätzlich jeweils mit der Hand berührt/abgeschlagen werden. Sollte eine Berührung ausbleiben, entscheidet eine eindeutige Bewegung mit der Hand hin zur Markierung.
<b>Testbewertung</b>	Gemessen wird die Zeit (1/10 Sek.) durch Handzeitnahme <sup>3</sup> vom Startkommando bis zum Berühren/Abschlagen der Zielmarkierung.
<b>Testziel</b>	Überprüfung der Sprintfähigkeit
<b>Gerätebedarf</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 2 Kleinkastenteile oder 2 Markierungshütchen</li><li>• 1 Stoppuhr</li></ul>

<sup>3</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 „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>Gerätebedarf</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Laufbahn 400 m</li><li>• 1 Stoppuhr</li></ul>