

Informationsblatt

Sporttest

Ziel: Feststellung der körperlichen Leistungsfähigkeit in Auswahlverfahren für den Polizeivollzugsdienst der Bundespolizei

Die besonderen körperlichen Anforderungen an Polizeivollzugsbeamte der Bundespolizei erfordern, dass bereits im Auswahlverfahren festgestellt wird, ob die Bewerberinnen und Bewerber den körperlichen Anforderungen des Polizeiberufs voraussichtlich genügen.

Die Bewerberin/der Bewerber wird vom weiteren Auswahlverfahren ausgeschlossen,

- wenn die bei allen Übungen erzielte Gesamtpunktzahl unter 6 Punkten liegt oder
- wenn in einer Übung 0 Punkte erreicht werden.

1. Koordinations-Test

Testziel

Überprüfung der Bewegungsschnelligkeit, der Stütz- und Rumpfkraft sowie der Konzentrations- und Koordinationsfähigkeiten

Testbeschreibung

Die Bewerberin/der Bewerber steht in Schrittstellung an der Turnmatte. Auf das Kommando „Fertig-Pfiff!“ beginnt sie/er mit einer Rolle vorwärts über die Matte (1) den Test. Danach wird der Medizinball links umlaufen (2), die aufgestellte Trainingshilfe übersprungen und anschließend durchkrochen (3). Der Medizinball ist erneut links zu umlaufen und die nächste Trainingshilfe (4) wieder zu überspringen und zu durchkriechen. Die gleiche Abfolge gilt auch für die dritte Trainingshilfe (5). Nach dem Durchkriechen der letzten Trainingshilfe ist der Medizinball ein letztes Mal links zu umlaufen und abschließend die Matte zu überlaufen.

Mit Sicherheit
vielfältig.
komm-zur-
bundespolizei.de



Bundespolizei Karriere



Bundespolizei Karriere



bundespolizei.karriere



BUNDESPOLIZEI

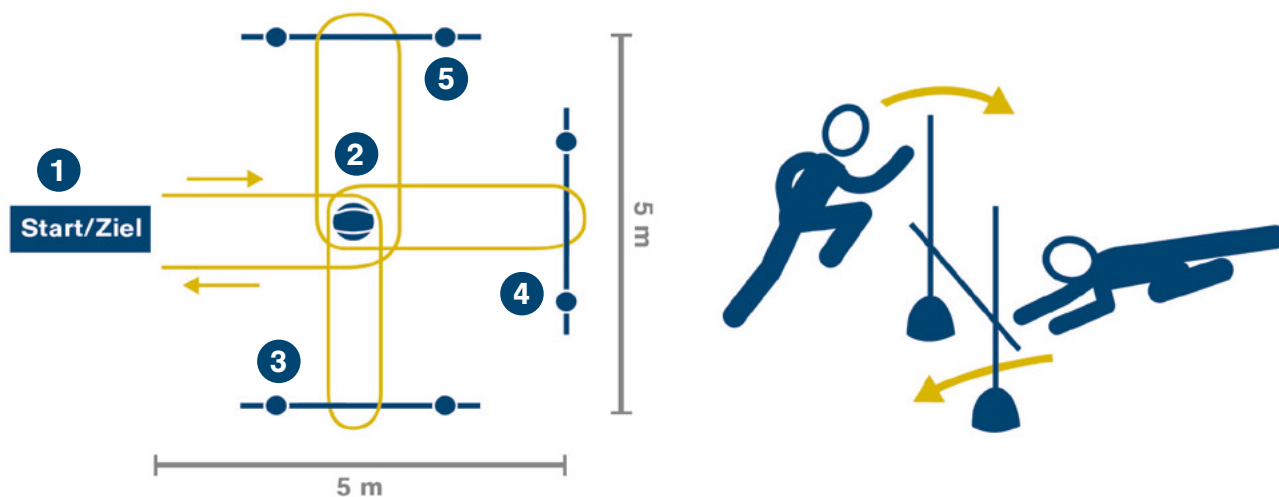
Der Medizinball darf während des Tests nicht berührt werden, Trainingshilfen dürfen jedoch berührt, verschoben und auch zum Wackeln gebracht werden. Sollte eine Trainingshilfe umgeworfen werden, ist sie unter Anrechnung der entsprechenden Zeit durch die Bewerberin/den Bewerber wieder aufzurichten. Die Zeit läuft vom Pfiff bis zum ersten Kontakt mit dem Hallenboden, nach dem Überlaufen der Matte.

Testbewertung

Der Test gilt, eine ordnungsgemäße Durchführung vorausgesetzt, bei folgenden Leistungen als ausreichend (2 von 5 Punkten) erfüllt:

	bis 17 Jahre	von 18 bis 29 Jahre	ab 30 Jahre
Bewerberinnen	21,5 s	21,0 s	22,0 s
Bewerber	18,5 s	18,0 s	19,0 s

Die Nichteinhaltung des vorgeschriebenen Testablaufs führt zur Bewertung der Übung mit dem Punktwert 0. Andere Fehler bei der Durchführung des Testes führen zu Punktabzügen.



Mit Sicherheit
vielfältig.
komm-zur-
bundespolizei.de



2. Pendellauf (4-mal 10 m)

Testziel

Überprüfung der Bewegungsschnelligkeit, Schnellkraft, Beweglichkeit und Gewandtheit

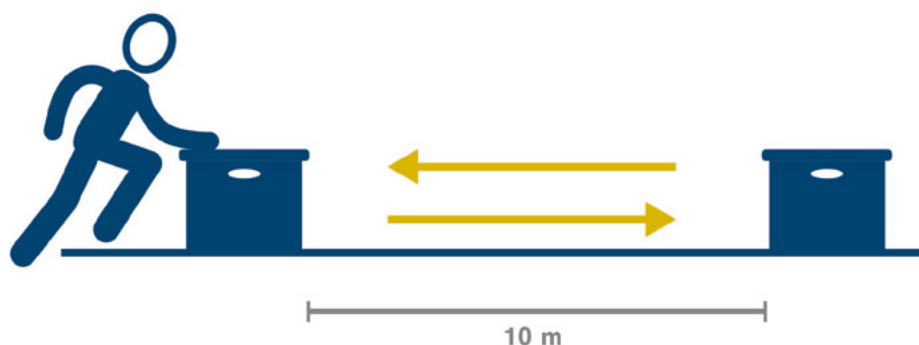
Testbeschreibung

Zwei Turnkästen (klein) stehen auf einer Linie 10 m weit auseinander. Die Bewerberin/der Bewerber startet aus einer Schrittstellung, eine Hand berührt dabei den Kasten- deckel. Auf das Kommando „Fertig-Pfiff“ sprintet die Bewerberin/der Bewerber zu dem gegenüberliegenden Kasten, tippt mit einer Hand den Kastendeckel an und sprintet wieder zurück. Insgesamt muss die 10 m Strecke zwischen den Turnkästen viermal zurückgelegt werden.

Testbewertung

Der Test gilt, eine ordnungsgemäße Durchführung vorausgesetzt, bei folgenden Leistungen als ausreichend (2 von 5 Punkten) erfüllt:

	bis 17 Jahre	von 18 bis 29 Jahre	ab 30 Jahre
Bewerberinnen	11,9 s	10,9 s	11,9 s
Bewerber	10,9 s	10,3 s	10,9 s



Mit Sicherheit
vielfältig.
komm-zur-
bundespolizei.de



3. 12-Minuten-Lauf

Testziel

Überprüfung der Ausdauerleistung

Testbeschreibung

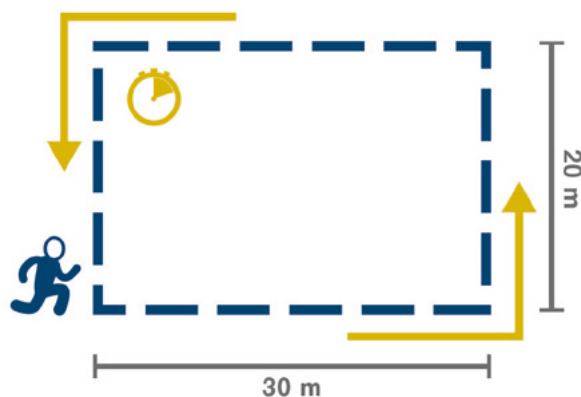
Die Bewerberin/der Bewerber steht an der Startlinie. Der Start erfolgt durch einen Pfiff. Die Bewerberin/der Bewerber soll nun ein markiertes Rechteck, mit einem Umfang von 100 m, innerhalb von 12 Minuten, entgegen dem Uhrzeigersinn, möglichst oft umrunden. Nach erfolgtem Start wird zu jeder verstrichenen Minute die noch zur Verfügung stehende Zeit zugerufen. Ist die letzte Minute angebrochen, so werden auch die jeweils verbleibenden 45, 30 und 15 Sekunden zugerufen. Ein Pfiff beendet den Lauf nach 12 Minuten.

Testbewertung

Der Test gilt, eine ordnungsgemäße Durchführung vorausgesetzt, bei folgenden Leistungen als ausreichend (2 von 5 Punkten) erfüllt:

	bis 17 Jahre	ab 18 Jahre
Bewerberinnen	19 Runden (1900 m)	20 Runden (2000 m)
Bewerber	23 Runden (2300 m)	24 Runden (2400 m)

Wird das Laufen während der 12 Minuten unterbrochen, wird nur die bis dahin zurückgelegte Strecke gewertet. Ein Weitergehen während des Tests ist zulässig.



Mit Sicherheit
vielfältig.
komm-zur-
bundespolizei.de

