

Aufnahmeprüfung zur Polizei – Sporttest

Sportliche Anforderungen

Die Spannweite der aufgeführten Anforderungen für den Sporttest der Aufnahmeprüfung zur Landespolizei zeigen sowohl die Minimalanforderungen (Note 4) als auch die Anforderungen für die Höchstnote (Note 6) auf.

1. 3'000 Meter-Geländelauf (flach)

Herren: 15.00 bis 11.20 Minuten
Damen: 18.00 bis 14.20 Minuten

2. Koordinative Übung

Dieser Testbereich beinhaltet fünf Übungen. Jeder Teilnehmer hat pro Übung vier Versuche. Pro gültigen Versuch gibt es einen Punkt. Die Teilnehmer können insgesamt max. 20 Punkte erreichen.

- Reaktionsfähigkeit
- Gleichgewichtsfähigkeit
- Orientierungsfähigkeit
- Differenzierungsfähigkeit
- Rhythmusfähigkeit

Damen und Herren: 10 Punkte

3. Konditionstest

- Rumpfstabilisationsübung (bis zur Ermüdung)
 - **Damen: 100 bis 140 Wiederholungen**
 - **Herren: 135 bis 175 Wiederholungen**
- Pendellauf – Schnelligkeit/ Beweglichkeit (Zeit wird gemessen)
 - **Damen: 24.5 bis 20.5 Sekunden**
 - **Herren: 21.0 bis 17.0 Sekunden**
- Klimmzüge (Anzahl in zwei Minuten)
 - **Damen: 1 bis 7 Klimmzug**
 - **Herren: 8 bis 16 Klimmzüge**
- Slalom um Stangen (Zeit wird gemessen)
 - **Damen: 17.0 bis 13.0 Sekunden**
 - **Herren: 16.0 bis 12.0 Sekunden**
- Kombi – Oberkörper/ Beine (Anzahl in zwei Minuten)
 - **Damen: 20 bis 36 Wiederholungen**
 - **Herren: 24 bis 40 Wiederholungen**