



Beschreibung der Sportprüfung im Rahmen des Auswahlverfahrens zur Einstellung in den saarländischen Polizeivollzugsdienst

Die o. a. Sportprüfung beinhaltet sportmotorische Tests zur Überprüfung der physischen Leistungsfaktoren Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und der koordinativen Fähigkeiten.

Im Einzelnen sind folgende Übungen zu absolvieren:

1. Standweitsprung

Hier muss die Testperson versuchen, aus dem Stand möglichst weit nach vorne zu springen.

2. Wendelauf

Hierbei muss die Testperson vier Mal zwischen zwei - zehn Meter auseinanderstehenden - Kästen hin und her laufen. Ziel ist es, die Übung möglichst schnell zu durchlaufen.

3. Kasten-Bumerang-Test

Der Teilnehmer steht im Hochstart an der Startlinie. Auf das Kommando „Fertig-los“ beginnt er mit einer Rolle vorwärts auf der Turnmatte, läuft hinter dem Medizinball 90° nach rechts, überspringt das Kastenteil und durchkriecht dasselbe zurück ins Übungsfeld. Nachdem der Medizinball wieder in einer 90° -Rechtsdrehung umlaufen worden ist, sind in der bisherigen Folge die Kastenteile zu überspringen und zu durchkriechen. Anschließend führt der Weg um den Medizinball zurück ins Ziel.

4. Allgemeiner Konditionstest im Stationsbetrieb nach dem Circuit-System

Der Circuit-Test besteht aus sechs Stationen. Der Test wird so durchgeführt, dass Belastungsdauer und Pausendauer jeweils 30 Sekunden betragen.

Ziel ist es, die Übungen bei den einzelnen Stationen möglichst oft durchzuführen.

Der Test besteht aus folgenden Stationen:

Station I

Klimmzüge. Für Frauen wird diese Übung in einer erleichterten Abwandlung durchgeführt. Jeder Klimmzug zählt 2 Punkte.

Station II

Beidbeinige Sprünge über eine vierzig Zentimeter hohe gespannte Schnur. Zwischenhüpfen und Drehungen sind erlaubt. Die Anzahl der Sprünge wird durch 2 dividiert (2 Sprünge = 1 Punkt).

Station III

Aufrichten des Oberkörpers aus der Rückenlage (Rumpfbeuge). Jede Übung zählt einen Punkt.

Station IV

Beidbeinige Hockwende über einen ca. neunzig Zentimeter hohen Kasten. Zwischenhüpfen ist erlaubt. Jede Übung zählt einen Punkt.

Station V

Liegestütze. Diese Übung wird für Frauen in einer erleichterten Abwandlung durchgeführt. Jede Übung zählt einen Punkt.

Station VI

Schlingellauf. Auf einer abgesteckten Laufstrecke von zehn Metern werden vier Kegel aufgestellt, die im Slalom zu umlaufen sind. Der jeweilige Lauf um die Kegel beginnt und endet in der Bodenlage. Jeder Lauf zählt 4 Punkte.

Bewertung

Der Test gilt als bestanden, wenn das arithmetische Mittel der Einzeltests mindestens die Note ausreichend ergibt. Dabei muss in jedem Einzeltest mindestens die Note 5,5 erreicht werden. Im allgemeinen Konditionstest muss die Note 4,0 erreicht sowie an allen Stationen wenigstens eine gültige Übung durchgeführt werden.