



# Sporttest der saarländischen Polizei

## Testserie

### 1. Standweitsprung

#### *Testaufgabe:*

Aus dem parallelen Stand, mit beidbeinigem Absprung, so weit wie möglich nach vorne springen.

#### *Testbeschreibung:*

Die Testperson steht im parallelen Stand an der Vorderkante der Absprunglinie. Sie entscheidet selbständig über den Zeitpunkt des Absprungs. Schwungholen mit den Armen und durch Beugung der Knie ist erlaubt. Der Absprung erfolgt beidbeinig. Die Landung erfolgt auf beiden Füßen; es darf mit der Hand nicht nach hinten gegriffen werden. Jede Testperson hat drei Versuche.



#### *Messwertaufnahme:*

Gemessen wird die Entfernung von der Vorderkante der Absprunglinie bis zur Ferse des hinteren Fußes. Die Messwertaufnahme erfolgt in Zentimetern. Die beste Weite aus den drei Versuchen wird gewertet.

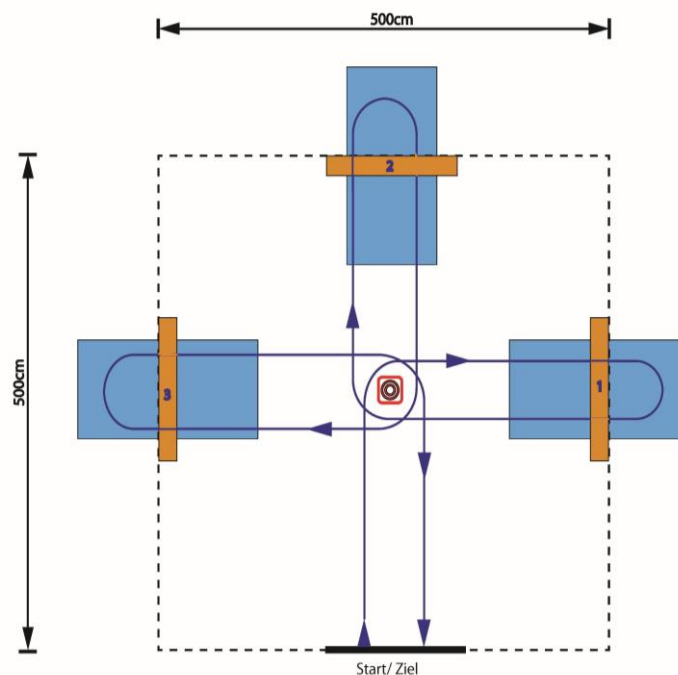
## 2. Hindernislauf



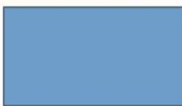
### *Testaufgabe:*

Die Testperson soll den Hindernislauf mit den vorgeschriebenen Laufwegen so schnell wie möglich absolvieren.

### *Testbeschreibung:*

Auf das START-Kommando "FERTIG-LOS" beginnt die Testperson den Lauf: Um den Markierungskegel nach rechts laufen zum Kastenteil 1; das Kastenteil 1 überwinden und anschließend durch Kastenteil 1 kriechen; Umlaufen des Markierungskegels und nach rechts zum Kastenteil 2; das Kastenteil 2 überwinden und anschließend durch Kastenteil 2 kriechen; Umlaufen des Markierungskegels und nach rechts zum Kastenteil 3; das Kastenteil 3 überwinden und anschließend durch Kastenteil 3 kriechen; Umlaufen des Markierungskegels nach rechts zur START-/ZIEL-Linie.



| Legende   |  |
|---|--|
|  | Markierungskegel (LxBxH: 23cmx23cmx32cm) |
|  | Kastenteil (LxBxH: 145cmx20cmx45cm)      |
|  | Turnmatte (LxBxH: 200cmx100c,x6cm)       |

### *Messwertaufnahme:*

Es wird die Zeit auf 1/10 Sekunden genau gemessen. Jede Testperson hat einen Versuch.

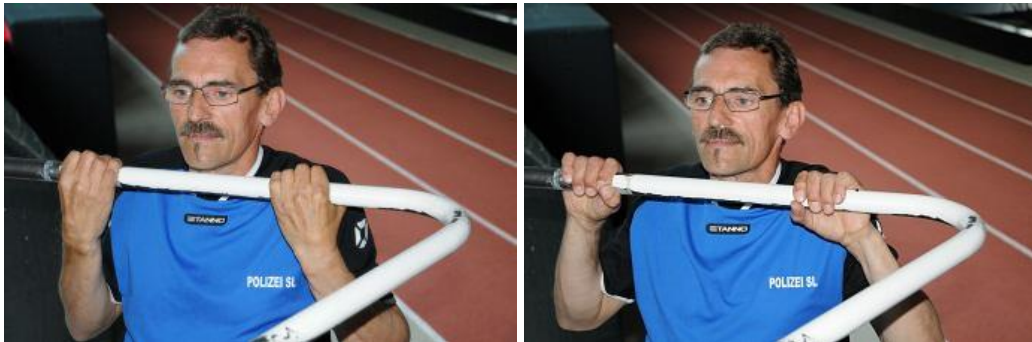
### 3. Klimmzughang

#### *Testaufgabe:*

Die Klimmzughangposition möglichst lange halten.

#### *Testbeschreibung:*

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.



#### *Messwertaufnahme:*

Gemessen wird die maximale Haltezeit in Sekunden.

#### **4. 12-Minuten-Lauf**

##### ***Testaufgabe:***

In 12 Minuten eine möglichst große Laufstrecke zurücklegen.

##### ***Testbeschreibung:***

Alle Läufer eines Durchganges starten gleichzeitig von einer Startlinie aus. Bei Ermüdung muss weitergegangen werden. Der Testleiter startet („FERTIG-LOS“) und beendet den Lauf nach 12 Minuten.

##### ***Messwertaufnahme:***

Gemessen wird die in 12 Minuten zurückgelegte Strecke auf 25 Meter genau, gegebenenfalls wird aufgerundet.

##### ***Bewertung***

Für jede an den Stationen 1 bis 4 erbrachte Leistung werden anhand der beigefügten Bewertungstabellen Punkte auf einer Skala von 0 bis 4 vergeben.

Aus den vier Teilergebnissen (Station 1 bis 4) wird das arithmetische Mittel gebildet.

Hierbei bedeuten:

- 4 Punkte „weit überdurchschnittlich“,
- 3 Punkte „überdurchschnittlich“,
- 2 Punkte „durchschnittlich“,
- 1 Punkt „unterdurchschnittlich“ und
- 0 Punkte „weit unterdurchschnittlich“.

Der Test gilt als bestanden, wenn beim 12-Minuten-Lauf mindestens 1 Punkt erreicht wird und das arithmetische Mittel der vier Teilergebnisse (Stationen 1 bis 4) mindestens 2,0 Punkte ergibt.

## Bewertungstabelle zum Sporttest in der saarländischen Polizei

### - Männer -

|                         | 0 Punkte                   | 1 Punkt               | 2 Punkte         | 3 Punkte             | 4 Punkte                  |
|-------------------------|----------------------------|-----------------------|------------------|----------------------|---------------------------|
|                         | weit unterdurchschnittlich | unterdurchschnittlich | durchschnittlich | überdurchschnittlich | weit überdurchschnittlich |
| Standweitsprung<br>[cm] | 209<br>und weniger         | 210-228               | 229-243          | 244-262              | 263<br>und besser         |
| Hindernislauf<br>[sec]  | 16,1<br>und schlechter     | 16,0-14,4             | 14,3-13,1        | 13,0-11,5            | 11,4<br>und besser        |
| Klimmzughang<br>[sec]   | 34,7<br>und schlechter     | 34,8-49,1             | 49,2-60,7        | 60,8-74,3            | 74,4<br>und besser        |
| 12-Minuten-Lauf<br>[m]  | 2207<br>und weniger        | 2208-2549             | 2550-2827        | 2828-3153            | 3154<br>und besser        |

### - Frauen -

|                         | 0 Punkte                   | 1 Punkt               | 2 Punkte         | 3 Punkte             | 4 Punkte                  |
|-------------------------|----------------------------|-----------------------|------------------|----------------------|---------------------------|
|                         | weit unterdurchschnittlich | unterdurchschnittlich | durchschnittlich | überdurchschnittlich | weit überdurchschnittlich |
| Standweitsprung<br>[cm] | 157<br>und weniger         | 158-175               | 176-191          | 192-209              | 210<br>und besser         |
| Hindernislauf<br>[sec]  | 19,3<br>und schlechter     | 19,2-17,3             | 17,2-15,5        | 15,4-13,6            | 13,5<br>und besser        |
| Klimmzughang<br>[sec]   | 9,4<br>und weniger         | 9,5-18,8              | 18,9-27,2        | 27,3-36,6            | 36,7<br>und besser        |
| 12-Minuten-Lauf<br>[m]  | 1619<br>und weniger        | 1620-1960             | 1961-2268        | 2269-2610            | 2611<br>und besser        |