











## 1. Körperkraft

Von den vier aufgeführten Einzeldisziplinen muss **eine** Übung entsprechend den Vorgaben absolviert werden.

	Frauen		Männer	
	bis 29 Lebensjahre	ab 30 Lebensjahre	bis 29 Lebensjahre	ab 30 Lebensjahre
 <b>1 Liegestütz</b> Anzahl der Wiederholungen	10	9	20	19
 <b>2 Unterarmstütz (Plank)</b> in Sekunden in gestreckter Körperhaltung	50	40	70	60
 <b>3 Medizinballstoßen</b> Wiederholungen für 1 Minute gegen die Wand mit 3 kg-Ball	55	50	70	65
 <b>4 Bankdrücken (Wiederholungen)</b> Frauen mit 25 kg, Männer mit 50 kg	30	25	30	25

## 2. Flexibilität/Schnelligkeit





Von den vier aufgeführten Einzeldisziplinen muss **eine** Übung entsprechend den Vorgaben absolviert werden.

	Frauen		Männer	
	bis 29 Lebensjahre	ab 30 Lebensjahre	bis 29 Lebensjahre	ab 30 Lebensjahre
 <b>1 Schlussweitsprung</b> Sprungweite in Zentimeter	180	170	210	200
 <b>2 Wandsitztest</b> Dauer in Sekunden	80	70	100	90
 <b>3 Seilspringen</b> einfacher Durchschlag pro Minute	110	100	110	100
 <b>4 Kastenbumerang-Test</b> in Sekunden	18	20	14	16

**Bitte wenden!**

### 3. Koordination

Von den vier aufgeführten Einzeldisziplinen muss **eine** Übung entsprechend den Vorgaben absolviert werden.

	Frauen		Männer	
	bis 29 Lebensjahre	ab 30 Lebensjahre	bis 29 Lebensjahre	ab 30 Lebensjahre
 <b>1 Reck/Hüftaufzug</b> (einmal ohne Hilfestellung, Frauen aus dem Stand, Männer aus dem Hang)	1	1	1	1
 <b>2 Kopfstand in gestreckter Haltung</b> Dauer in Sekunden	5	5	5	5
 <b>3 Seil hochklettern</b> auf Kommando aus der Bauchlage am 6 m Seil emporklettern bis zum Seilschloss, danach abwärtsklettern (nicht rutschen) und Bauchlage wieder einnehmen, Dauer in Sekunden	40	45	25	30
 <b>4 Balanceübung mit Ball</b> einhändiges Balancieren eines 2 kg Medizinballes über eine umgedrehte Bank mit Wende am Bankende und Rückweg zum Ausgangspunkt (ohne Verlust des Balles), Dauer in Sekunden	5	5	5	5

### 4. Ausdauerlauf



Die Überprüfung der Ausdauerleistung der Bewerberinnen und Bewerber erfolgt in Form eines 12-minütigen Ausdauerlaufs, bei dem altersabhängig eine Mindeststrecke zurückzulegen ist.

Alter	Frauen	Männer
bis 29 Lebensjahre	2.100 m	2.400 m
30 – 34 Lebensjahre	2.000 m	2.300 m
35 – 39 Lebensjahre	1.900 m	2.200 m
40 – 44 Lebensjahre	1.800 m	2.100 m

### 5. Körpereignungstest



Die Bewerberinnen und Bewerber müssen ihre körperliche Eignung für den Umgang mit ausgewählten Einsatzmitteln der Polizei nachweisen.

### 6. Schwimmen



Die Bewerberinnen und Bewerber müssen nachweisen, dass sie mindestens den Deutschen Schwimmpass in Bronze besitzen (gemäß der Neuregelung der DLRG seit 01.01.2020).

Hinweis: Das Auswahlverfahren endet, sobald mindestens eine dieser Anforderungen nicht erfüllt wird.