











1. Körperkraft

Bei den jeweils 4 aufgeführten Einzeldisziplinen muss sich die/der Bewerber/in für eine Übung entscheiden.

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





2. Flexibilität/Schnelligkeit

Bei den jeweils 4 aufgeführten Einzeldisziplinen muss sich die/der Bewerber/in für eine Übung entscheiden.

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

3. Koordination

Bei den jeweils 4 aufgeführten Einzeldisziplinen muss sich die/der Bewerber/in für eine Übung entscheiden.

	Frauen		Männer	
	bis 29 Lebensjahre	ab 30 Lebensjahre	bis 29 Lebensjahre	ab 30 Lebensjahre
 1 Reck/Hüftaufzug (einmal ohne Hilfestellung, Frauen aus dem Stand, Männer aus dem Hang)	1	1	1	1
 2 Kopfstand in gestreckter Haltung Dauer in Sekunden	5	5	5	5
 3 Seil hochklettern auf Kommando aus der Bauchlage am 6 m Seil emporklettern bis zum Seil Schloss, danach abwärtsklettern (nicht rutschen) und Bauchlage wieder einnehmen, Dauer in Sekunden	40	45	25	30
 4 Balanceübung mit Ball 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 im Besitz des Deutschen Schwimmabzeichens in Silber (über 18 Jahre) bzw. des Deutschen Jugend-schwimmabzeichens in Silber sind.

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