



1. Körperkraft

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



1 Liegestütz

Anzahl der Wiederholungen



2 Unterarmstütz (Plank)

in Sekunden in gestreckter Körperhaltung



3 Medizinballstoßen

Wiederholungen für 1 Minute gegen die Wand mit 3 kg-Ball



4 Bankdrücken (Wiederholungen)

Frauen mit 25 kg, Männer mit 50 kg

	Frauen		Männer	
	bis 29 Lebensjahre	ab 30 Lebensjahre	bis 29 Lebensjahre	ab 30 Lebensjahre
1 Liegestütz	10	9	20	19
2 Unterarmstütz (Plank)	50	40	70	60
3 Medizinballstoßen	55	50	70	65
4 Bankdrücken (Wiederholungen)	30	25	30	25

2. Flexibilität/Schnelligkeit

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



1 Schlussweitsprung

Sprungweite in Zentimeter



2 Wandsitztest

Dauer in Sekunden



3 Seilspringen

einfacher Durchschlag pro Minute



4 Kastenbumerang-Test


in Sekunden

	Frauen		Männer	
	bis 29 Lebensjahre	ab 30 Lebensjahre	bis 29 Lebensjahre	ab 30 Lebensjahre
1 Schlussweitsprung	180	170	210	200
2 Wandsitztest	80	70	100	90
3 Seilspringen	110	100	110	100
4 Kastenbumerang-Test	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
 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 Seilschloss, 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

ENTFALLET AB SOFORT!

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).

Der Schwimmpass darf nicht älter als 3 Jahre sein.

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