



BUNDESPOLIZEI

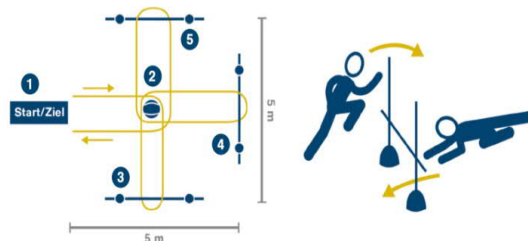
Kurzinformation Sporttest

Feststellung der körperlichen Leistungsfähigkeit
Beim Eignungsauswahlverfahren (EAV)

Für den mittleren und gehobenen Polizeivollzugsdienst der Bundespolizei

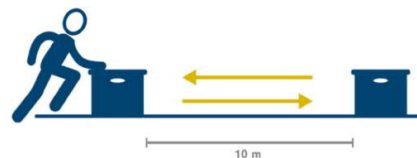
Koordinationstest

	bis 17 Jahre	von 18 bis 29 Jahre	ab 30 Jahre
Bewerberinnen	21,5 s	21,0 s	22,0 s
Bewerber	18,5 s	18,0 s	19,0 s



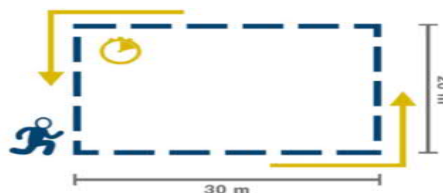
Pendellauf (4x10m)

	bis 17 Jahre	von 18 bis 29 Jahre	ab 30 Jahre
Bewerberinnen	11,9 s	10,9 s	11,9 s
Bewerber	10,9 s	10,3 s	10,9 s



12-Minuten-Lauf:

	bis 17 Jahre	ab 18 Jahre
Bewerberinnen	19 Runden (1900 m)	20 Runden (2000 m)
Bewerber	23 Runden (2300 m)	24 Runden (2400 m)



Folgende Bereiche sind wichtig im Vorfeld zu trainieren:

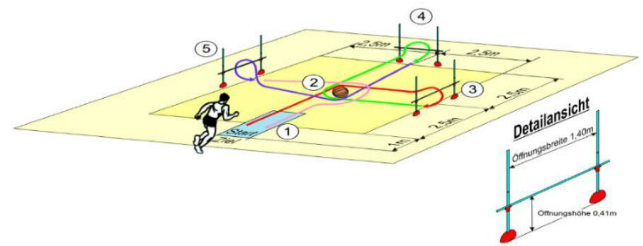
Obere Brust & Rückenmuskulatur / Schnellkraft / Körperkoordination / Beinkraft / Ausdauer /
Stütz- & Rumpfkraft / Beweglichkeit / Gewandtheit





Kurzerklärung -Koordinationstest-

Die Bewerberin / der Bewerber steht in Schrittstellung an der Turnmatte. Auf das Kommando „Fertig Pfiff“ wird mit einer Rolle vorwärts über die Matte (1) begonnen. Danach wird der Medizinball (2) links umlaufen und die aufgestellte Trainingshilfe übersprungen und anschließend durchkrochen (3). Der Medizinball ist erneut links zu umlaufen und die nächste Trainingshilfe (4) wieder zu überspringen und zu durchkriechen. Die gleiche Abfolge gilt auch die dritte Trainingshilfe (5). Nach dem Durchkriechen der letzten Trainingshilfe ist der Medizinball ein letztes Mal links zu umlaufen und die Matte anschließen zu überlaufen.



Der Medizinball darf nicht berührt werden. Die Trainingshilfen dürfen berührt, verschoben und zum Wackeln gebracht werden. Sollte eine Trainingshilfe umgeworfen werden, ist sie während der Übung unter fortlaufen der Zeit durch die Bewerberin / den Bewerber wiederaufzurichten. Die Zeitmessung beginnt mit dem Pfiff und endet mit dem ersten Kontakt zum Hallenboden nach Überlaufen der Matte am Ende der Übung!

Kurzerklärung –Pendellauf-

Zwei Trunkkäste (klein) stehen auf einer Linie 10m auseinander. Die Bewerberin / der Bewerber steht in Schrittstellung an der Startlinie am ersten Kasten, eine Hand berührt dabei den Kastendeckel. Auf das Kommando „Fertig-Pfiff“ erfolgt der Sprint zu dem gegenüberliegenden Kasten, dort wird der Kastendeckel mit einer Hand angetippt, um anschließend zum ersten Kasten zurück zu sprinten und den Kastendeckel ebenso anzutippen. Die Strecke zwischen den Turnkästen ist viermal zurückzulegen (insgesamt 40 Meter pro Test). Am Ende des Tests ist die markierte Start-/Ziellinie zu überlaufen ohne den Kastendeckel erneut zu berühren. Die Zeitmessung endet mit dem Überlaufen der Ziellinie am Ende des Tests.



Trainingstipps im Internet

Informationen zur sportlichen Steigerung, Ausdauer, Trainingspläne etc.

1. <https://www.runnersworld.de/trainingsplaene/5-kilometer-laufen/>
2. <https://www.bevegt.de/laufen-anleitung/>
3. <https://jogging-portal.com/trainingsplan/5-km-trainingsplan-in-unter-30-minuten/>
4. <https://www.maxfunsports.com/news/2018/5-km-unter-30-minuten>

(Hinweis: Die o. g. Internetseiten sind **KEINE** offiziellen Seiten der Bundespolizei!!!)

Offizielle Onlineinformationen zum Auswahlverfahren für die Bundespolizei

1. www.komm-zur-bundespolizei.de
2. www.bundespolizei.de



BUNDESPOLIZEI