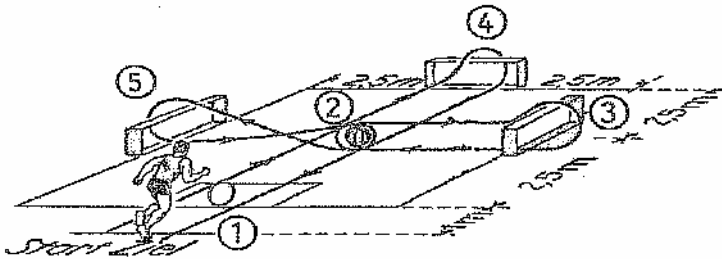


## Koordinationstest

Ihre **Koordinationsfähigkeit** testen wir mit einem ca. 22 m langen Hindernisparcours den Sie auf einem vorgeschriebenen Laufweg so schnell wie möglich absolvieren müssen.

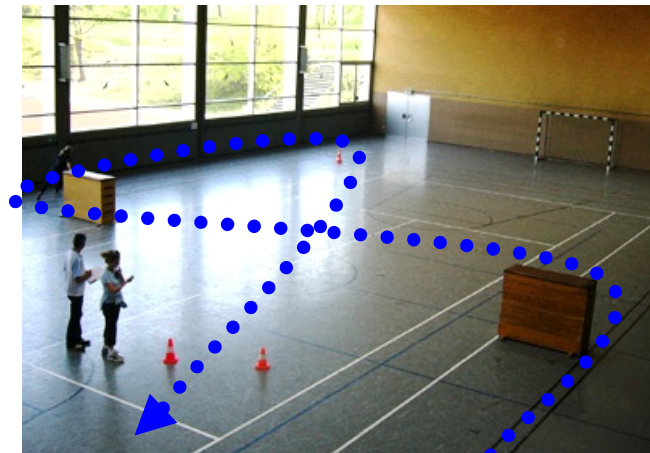


### So trainieren Sie

Wendelläufe, Pendelläufe, Überspringen und Durchkriechen von Kastenteilen

## Schnelligkeitstest

Ihre **Schnelligkeit** testen wir, indem Sie eine ca. 70 m lange Strecke um Hindernisse herum möglichst schnell durchlaufen müssen.



Start

### So trainieren Sie

Schnelligkeitstraining, Richtungswechsel bei schnellem Lauf, Training der Antrittsschnelligkeit

## Ausdauererprobung

Zum Abschluss prüfen wir Ihre **Ausdauerfähigkeit**. Hierzu müssen Sie in der Sporthalle eine festgelegte Strecke in der Mindestzeit von 12:00 Minuten zurücklegen. Eine Laufrunde entspricht 75 m. Männer haben eine Strecke von 2475 Meter (= 33 Runden), Frauen eine Strecke von 1950 Meter (= 26 Runden) zu laufen.



### So trainieren Sie

Mehrmaliges Ausdauertraining in der Woche jeweils zwischen 30 und 45 Minuten

Tipp: Training mit Pulsmesser

## Der Sportleistungstest

Nach erfolgreichem Absolvieren des schriftlichen Teils des Auswahltests müssen Sie Ihre Koordinationsfähigkeit, die Schnelligkeit und die Ausdauer in einem Sportleistungstest unter Beweis stellen.

| Fit genug sind Sie für die Polizei,<br>wenn Sie folgende Leistungen erbringen |            |            |
|---|------------|------------|
|   | Frauen     | Männer     |
| Koordinationstest   | 20,6 Sek.  | 17,0 Sek.  |
| Schnelligkeitstest  | 14,6 Sek.  | 12,8 Sek.  |
| Ausdauerstest   | 12:00 Min. | 12:00 Min. |

### Unser Tipp:

Beginnen Sie rechtzeitig mit dem Training, bereiten Sie sich vor!

Wir sagen Ihnen wie!

## Wichtige Hinweise:

- Mit der Einladung zum Auswahltest erhalten Sie eine **Selbsterklärung zu Ihrem Gesundheitszustand**. Diese ist am Tag des Auswahltests **unterschrieben** mitzubringen. Bei noch nicht Volljährigen ist auch die Unterschrift eines Erziehungsberechtigten erforderlich.  
Eine Teilnahme am Auswahltest ist sonst nicht möglich.
- Für den Sportleistungstest benötigen Sie Hallensportschuhe.

**Training im Vorfeld  
schützt vor  
Überraschungen!**

### Herausgeber:

Bereitschaftspolizeipräsidium Baden-Württemberg,  
Heining Str. 100, 73037 Göppingen  
Stand 9/2011

**SPORTLEISTUNGSTEST**

Auswahltest  
für den  
Polizeivollzugsdienst  
Baden-Württemberg