
Weisungen Sport - Polizeiliche Anforderungsprüfung

1. 12min-Lauf

1.1 Prüfungsaufbau

Der 12min-Lauf (Cooper Test) wird auf der Tartanrundbahn durchgeführt. Dabei wird die erreichte Laufdistanz eines Teilnehmers in 12 Minuten erfasst. Eine Bahnrunde beträgt 300m.

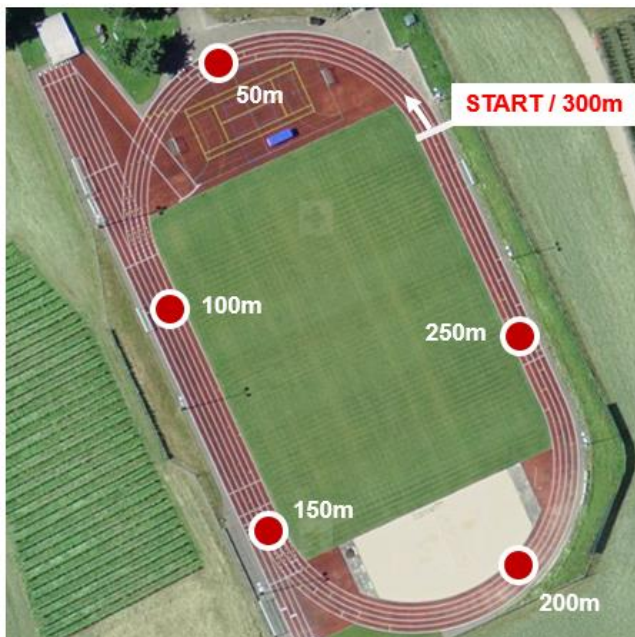
1.2 Prüfungsbeschreibung 12min-Lauf

Der Start bei der 300m-Markierung erfolgt in der Gruppe. Nach dem Startkommando wird 12 Minuten im Gegenuhrzeigersinn auf der Bahn gelaufen. Die verbleibende Laufzeit ist auf der Anzeigetafel im Startbereich ersichtlich. Ist die Laufzeit von 12 Minuten abgelaufen, ertönt ein Signalton. Die Läufer dürfen bei Ertönen des Signaltones bis zur nächstfolgenden Distanzmarkierung weitergehen und müssen sich dort für weitere Instruktionen der Prüfungsexperten bereithalten.

- Jeder/jede Teilnehmende hat 1 Versuch.
- Uhren zur persönlichen Zeitmessung sind zugelassen.
- Nagelschuhe sind zugelassen.
- Das Musikhören während des 12min-Laufes ist nicht erlaubt.



Das Überschreiten der nächstfolgenden Distanzmarkierung nach Ertönen des Signaltones ist untersagt! Als Referenz gilt der Beginn des Signaltones.



Die Prüfungsexperten erfassen die Anzahl der gelaufenen Bahnrunden plus die Zusatzdistanz in Metern.

Wertungstabelle 12min-Lauf

Männer *	Frauen *	Note	
3500	3300	6	hervorragend
3450	3250	5.9	
3400	3200	5.8	
3350	3150	5.7	
3300	3100	5.6	
3250	3050	5.5	sehr gut
3200	3000	5.4	
3150	2950	5.3	
3100	2900	5.2	
3050	2850	5.1	
3000	2800	5	gut
2950	2750	4.9	
2900	2700	4.8	
2850	2650	4.7	
2800	2600	4.6	
2750	2550	4.5	
2700	2500	4.4	
2650	2450	4.2	
2600	2400	4	genügend
2550	2350	3.9	ungenügend
2500	2300	3.8	
2450	2250	3.6	
2400	2200	3.4	
2350	2150	3.2	
2300	2100	3	
2250	2050	2.8	
2200	2000	2.6	
2150	1950	2.4	
2100	1900	2.2	
2050	1850	2	
2000	1800	1.5	
< 2000	< 1800	1	

* Laufdistanz in Meter.

2. Hindernisbahn

2.1 Prüfungsaufbau



Die Hindernisbahn besteht aus acht Hindernissen und wird in einer vorgeschriebenen Reihenfolge und einem definierten Weg dreimal vollständig durchlaufen. Nach Abschluss der dritten Runde wird die Zeit gestoppt. Das Auslassen eines Hindernisses ist nicht erlaubt.

- Jeder/jede Teilnehmende hat 1 Versuch.
- Das Umwerfen eines Malstabes führt zu einem Zeitzuschlag von 2 Sekunden.
- Das Musikhören während der Prüfung Hindernisbahn ist nicht erlaubt.




2.2 Ablauf und Beschreibung



Die Filmsequenz des Ablaufs der Hindernisbahn kann über den linksstehenden QR-Code aufgerufen werden.

Ablauf	Beschreibung	Bild
Start und Rolle, Ziel nach Runde 3	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Start mit einem Fuss zwischen den Stäben. ▪ Kommando: „Achtung, fertig, los“! ▪ Rolle vorwärts auf der Matte; über Schulter und Hüfte. 	
Slalom	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Slalom links beginnend. ▪ Pro umgestossenen Malstab 2 Sekunden Zeitzuschlag. ▪ Wer alle Malstäbe absichtlich umstösst wird disqualifiziert. 	



Polizeiliche Anforderungsprüfung

<p>Unterkriechen, überspringen</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Mit Unterkriechen beginnen. ▪ Mittleres Element überspringen. ▪ Drittes Element unterkriechen. 	
<p>Balancieren</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Kasten vor der Langbank betreten. ▪ Balancieren auf umgekehrter Langbank. ▪ Herunterfallen vor Betreten des zweiten Kastenteiles: Zurück auf den ersten Kasten und wiederholen der Balancierübung. ▪ Der Kasten am Ende der Langbank muss mit mindestens einem Fuss berührt werden. 	
<p>Unterklettern, Überklettern</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Unter dem ersten Holm (120 cm) durch; ▪ Zweiten Holm (170 cm) überspringen/klettern. ▪ Holmenhöhen werden oberkant gemessen. ▪ Holmen befinden sich in zentraler Position. 	

Polizeiliche Anforderungsprüfung

<p>Kastensprung</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Kasten einzeln überspringen. ▪ Knie müssen über das Kastenoberteil (kein seitliches Ausweichen). ▪ Die Zone zwischen den beiden Kasten (blaue Matten) muss mit den Füßen berührt werden. 	
<p>Unterkriechen</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Unter der Matte durchkriechen. 	
<p>Ballwurf</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ball aus dem kleinen Kastenelement nehmen. ▪ An die Wand werfen und wieder fangen. ▪ Der Ball muss die Wand berühren. 	

Polizeiliche Anforderungsprüfung

<p>Ballwurf</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Den Ball in das kleine Kastenelement zurücklegen. ▪ Der Ball muss nach dem Wurf im Kastenelement verbleiben. ▪ Kann der Ball nicht gefangen werden, muss er trotzdem in jedem Fall wieder in das Kastenelement gelegt werden. 	
<p>Zwei weitere Durchgänge bis ins Ziel</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Vom Ballwurf um den Maßstab direkt zur Rolle. ▪ Nach der dritten Runde wird die Laufzeit gestoppt, sobald die orange Matte mit dem Fuss betreten wird. 	

Wertungstabelle Hindernisbahn

Männer *	Frauen *	Note	
1:20	1:35	6	hervorragend
1:21	1:36	5.9	
1:22	1:37	5.8	
1:23	1:38	5.7	
1:24	1:39	5.6	
1:25	1:40	5.5	sehr gut
1:27	1:42	5.4	
1:29	1:44	5.3	
1:31	1:46	5.2	
1:33	1:48	5.1	
1:35	1:50	5	gut
1:37	1:53	4.9	
1:39	1:56	4.8	
1:41	1:59	4.7	
1:43	2:02	4.6	
1:45	2:05	4.5	
1:48	2:09	4.4	
1:51	2:13	4.3	
1:54	2:17	4.2	
1:57	2:21	4.1	
2:00	2:25	4	genügend
2:03	2:29	3.9	ungenügend
2:06	2:33	3.8	
2:10	2:37	3.6	
2:14	2:41	3.4	
2:18	2:45	3.2	
2:22	2:49	3	
2:26	2:53	2.8	
2:30	2:57	2.6	
2:34	3:01	2.4	
2:38	3:05	2.2	
2:42	3:09	2	
2:46	3:14	1.5	
> 2:46	> 3:14	1	

* Laufzeit in Minuten: Sekunden für 3 Runden.

* Die Laufzeit wird IMMER auf die nächste Stufe **aufgerundet**.

3. Schwimmen und Tauchen

3.1 Prüfungsaufbau

Es wird eine Distanz von insgesamt 200m in einem 20m langen Schwimmbecken absolviert. Nach dem Start wird so weit wie möglich getaucht. Gleich nach dem Auftauchen wird die verbleibende Strecke schwimmend zurückgelegt. Die Tauchdistanz und die Gesamtzeit über 200m werden gleichermassen gewertet. Somit ergeben sich zwei Wertungen, eine aus der Tauchdistanz und eine weitere Wertung aus der benötigten Zeit für die Gesamtdistanz über 200m.

- Jeder/jede Teilnehmende hat 1 Versuch.
- Es sind alle Schwimmstile in Bauchlage zugelassen.
- Schwimmbrillen sind erlaubt.
- Auftriebserzeugende Anzüge sind nicht erlaubt.

3.2 Prüfungsbeschreibung Tauchen

Gestartet wird am Beckenrand des Stehbereichs direkt im Wasser. Nach dem Kommando «Achtung, fertig, los» des Prüfungsexperten wird so weit wie möglich getaucht. Das Abstossen am Beckenrand ist erlaubt. Als Tauchdistanz wird die Strecke in Metern nach dem Abtauchen bis zum ersten Luftholen an der Wasseroberfläche gewertet, sofern vorher kein Körperteil oberhalb der Hüftgelenke die Wasseroberfläche durchstösst.

3.3 Prüfungsbeschreibung Schwimmen

Nach dem Auftauchen wird der Rest der 200m-Strecke schwimmend zurückgelegt. Während der ganzen Prüfung darf nicht am Beckenboden abgestanden werden. Beim Wenden darf am Beckenrand pausiert werden (die Zeit läuft jedoch weiter).

Wertungstabelle Streckentauchen

Männer *	Frauen *	Note	
35	35	6	hervorragend
34	34	5.9	
33	33	5.8	
32	32	5.7	
31	31	5.6	
30	30	5.5	sehr gut
29	29	5.4	
28	28	5.3	
27	27	5.2	
26	26	5.1	
25	25	5	gut
24	24	4.9	
23	23	4.8	
22	22	4.7	
21	21	4.6	
20	20	4.5	
19	19	4.4	
18	18	4.3	
17	17	4.2	
16	16	4.1	
15	15	4	genügend
14	14	3.9	ungenügend
13	13	3.8	
12	12	3.7	
11	11	3.6	
10	10	3.5	
9	9	3.4	
8	8	3.3	
7	7	3.2	
6	6	3.1	
5	5	3	
4	4	2.8	
3	3	2.5	
2	2	2	
1	1	1.5	
0	0	1	

* Es gilt nur die erreichte Distanz (m). Die Werte werden auf die nächste Stufe **abgerundet**.

Wertungstabelle Schwimmen 200m

Männer *	Frauen *	Note	
2:30	2:30	6	hervorragend
2:36	2:36	5.9	
2:42	2:42	5.8	
2:48	2:48	5.7	
2:54	2:54	5.6	
3:00	3:00	5.5	sehr gut
3:08	3:08	5.4	
3:16	3:16	5.3	
3:24	3:24	5.2	
3:32	3:32	5.1	
3:40	3:40	5	gut
3:48	3:48	4.9	
3:56	3:56	4.8	
4:04	4:04	4.7	
4:12	4:12	4.6	
4:20	4:20	4.5	
4:28	4:28	4.4	
4:36	4:36	4.3	
4:44	4:44	4.2	
4:52	4:52	4.1	
5:00	5:00	4	genügend
5:08	5:08	3.9	ungenügend
5:16	5:16	3.8	
5:32	5:32	3.6	
5:50	5:50	3.4	
6:08	6:08	3.2	
6:28	6:28	3	
6:38	6:38	2.8	
6:58	6:58	2.6	
7:18	7:18	2.4	
7:38	7:38	2.2	
7:58	7:58	2	
8:18	8:18	1.5	
> 8:18	> 8:18	1	

* Die Schwimmzeit inkl. Streckentauchen in Minuten:Sekunden für 200m Gesamtdistanz.

* Die Schwimmzeit inkl. Streckentauchen wird auf die nächste Stufe **aufgerundet**.