

**Richtlinien für den Leistungsnachweis „Einsatztraining/Sport“
an der Hochschule für Polizei Baden-Württemberg
vom 14.04.2010 mit Änderungen vom 07.10.2015**

Die Prüfungsbehörde der Hochschule für Polizei Baden-Württemberg erlässt zur Durchführung des Leistungsnachweises „Einsatztraining/Sport“ nach § 38 Absatz 3 Satz 2 der Ausbildungs- und Prüfungsordnung für den gehobenen Polizeivollzugsdienst (APrOPol gD) vom 18. Dezember 2014, GBl. 2015 S. 39, in der jeweils gültigen Fassung, folgende Richtlinien:

1. Leistungsnachweis Einsatztraining/Sport

- 1.1 Die Studierenden an der Hochschule für Polizei Baden-Württemberg (Hochschule) haben während ihres Studiums im Begleitfach Einsatztraining/Sport als Leistungsnachweis einen praktischen Test in Sport und Schießen mit sechs Testkomponenten (siehe Anlagen 1 bis 6) abzulegen.
- 1.2 Jede Testkomponente wird mit einer Note nach § 19 Absatz 1 APrOPol gD bewertet. Das Ergebnis des Leistungsnachweises ergibt sich aus dem Durchschnitt der Noten der Testkomponenten. Ist die Ziffer der ersten Nachkommastelle nicht größer als die 4, wird abgerundet; andernfalls wird aufgerundet.
- 1.3 Die Studierenden haben den Leistungsnachweis bestanden, wenn das Ergebnis des Leistungsnachweises nach Nummer 1.2 mindestens 5 Punkte (= ausreichend) beträgt und wenn bei mindestens 4 Testkomponenten jeweils 5 Punkte (= ausreichend) erreicht wurden. Im Zeugnis nach § 47 Absatz 1 APrOPol gD werden der Vermerk „bestanden“ und die erreichte Punktzahl und Note aufgenommen.
- 1.4 Sind Studierende an der Teilnahme an Testkomponenten im Hauptstudium nach Nummer 3 befreit, so wird jeweils die Note der entsprechenden Testkomponente des Vortests im Grundstudium nach Nummer 5 herangezogen. Sind Studierende bei Testkomponenten auch von der Teilnahme am Vortest im Grundstudium befreit, so zählen die Ergebnisse der Testkomponenten im Haupt- beziehungsweise Grundstudium, an denen teilgenommen wurde. Sind Studierende von der Teilnahme an allen Testkomponenten im Haupt- und Grundstudium befreit, dann wird an Stelle des Ergebnisses des Leistungsnachweises nach Nummer 1.2 und 1.3 im Zeugnis nach § 47 Absatz 1 APrOPol gD der Vermerk „teilnahmebefreit – „bestanden““ aufgenommen.

2. Durchführung des Leistungsnachweises

- 2.1 Der Leistungsnachweis in den Testkomponenten 1 bis 5 (Sport) wird in der ersten Hälfte des Hauptstudiums, der Leistungsnachweis in der Testkomponente 6 (Schießen) wird in der zweiten Hälfte des Hauptstudiums abgenommen. Die Abnahme der Testkomponenten erfolgt durch die Lehrkräfte der Fakultät I, Fachgruppe Einsatztraining/Sport.

2.2 Die Termine für die Abnahme der Testkomponenten nach Nummer 2.1 werden den Studierenden jeweils zu Beginn des 1. Teils des Hauptstudiums und des zweiten Teils des Hauptstudiums von der Hochschule (Fakultät I, Fachgruppe Einsatztraining/Sport) mitgeteilt.

2.3 Studierende, die den Leistungsnachweis nach Nummer 1.3 nicht bestanden haben, können diesen gemäß § 39 Absatz 1 Satz 1 AProPolgD einmalig wiederholen. Die Wiederholung umfasst alle Testkomponenten. Eine Wiederholung einzelner Testkomponenten ist ausgeschlossen. Die Wiederholungsprüfung findet nach angemessener Vorbereitungszeit statt.

3. Befreiung vom Leistungsnachweis oder von Testkomponenten

Die Befreiung von der Teilnahme am Leistungsnachweis oder von einzelnen Testkomponenten erfolgt nach Rücksprache mit den Lehrkräften der Fakultät I, Fachgruppe Einsatztraining/Sport durch die Prüfungsbehörde.

4. Leistungsanforderungen

4.1 Die Festlegung der Leistungsanforderungen für die Testkomponenten 1 bis 5 (Sport) erfolgt auf sportwissenschaftlicher und medizinwissenschaftlicher Grundlage. Für die Anforderungen für den Ausdauer-/Schnelligkeits- und koordinativen Bereich gelten die Anlagen 1 bis 3, für die Anforderungen im Bereich der Körperkraft werden die Standardwerte aus dem „Fitcheck“ von Dr. Cooper (Institute for Aerobics Research/Dallas) herangezogen (Anlagen 4 und 5).

4.2 Die dem Leistungsnachweis zugrunde liegenden Leistungsmaßstäbe für die Testkomponenten 1 bis 5 (Sport) haben das Alter und das Geschlecht der Studierenden zu berücksichtigen (Nummer 3.5.3 Studienordnung/Prüfungen).

4.3 Die Leistungsanforderungen für die Testkomponente 6 (Schießen) richten sich nach den Regelungen der Fakultät I, Fachgruppe Einsatztraining/Sport (modifizierte Kontrollübung Pistole).

5. Vortest im Grundstudium

Die Studierenden haben im Grundstudium an einem Vortest in allen sechs Testkomponenten teilzunehmen. Die Leistungsanforderungen im Vortest entsprechen jeweils den Anforderungen nach Nummer 4. Die Termine für die Abnahme des Vortests werden den Studierenden entsprechend Nummer 2.2 mitgeteilt. Für die Befreiung von der Teilnahme gilt Nummer 3 entsprechend. Eine Wiederholung des Vortests oder einzelner Testkomponenten im Vortest findet nicht statt.

6. Vorbereitungstraining für die Testkomponenten 1 bis 5 (Sport)

6.1 Die Studierenden sollen in ihrer Freizeit ihre körperliche Leistungsfähigkeit zur Vorbereitung auf die Ablegung des Leistungsnachweises durch das Vorberei-

tungstraining verbessern. Sie erhalten hierfür von der Hochschule Trainingspläne, die jeweils auf die körperlichen Voraussetzungen der Studierenden abgestimmt sind.

6.2 Bestehen während der Zeit des Vorbereitungstrainings oder bei Ablegung des Leistungsnachweises bei Studierenden aufgrund von Krankheit oder anderen Ursachen Zweifel an der körperlichen Belastbarkeit, haben sich diese bei ihrem Hausarzt oder einem anderen Arzt einer ärztlichen Untersuchung zu unterziehen.

6.3 Für das Vorbereitungstraining wird den Studierenden von der Hochschule für Polizei Baden-Württemberg eine pauschale Genehmigung für außerdienstliche sportliche Betätigung mit dem Ziel der Verbesserung der konditionellen Fähigkeiten erteilt. Der Dienstunfallschutz wird unter Beachtung der nachfolgenden Voraussetzungen gewährt:

- Das Training findet in den Sportanlagen der Hochschule und auf den von Fakultät I festgelegten Laufstrecken in der Umgebung des Campus statt.
- Das Training findet von Montag bis Freitag maximal zwei Stunden täglich innerhalb der Öffnungszeiten der Sportanlagen beziehungsweise beim Lauftraining nur bei ausreichenden Lichtverhältnissen statt.
- Es wird in Trainingsgemeinschaften oder in Sport-Arbeitsgemeinschaften trainiert.
- Die Trainingsgemeinschaften sind bei den Sportlehrkräften anzumelden. Dabei wird eine Verantwortliche oder ein Verantwortlicher benannt, die oder der die Trainingszeiten sowie die Trainingsteilnehmerinnen und -teilnehmer dokumentiert.
- Die Sport-Arbeitsgemeinschaften, die zusammen mit den Sportlehrkräften organisiert werden, werden im Hallenbelegungsplan eingetragen. Für jede Sport-Arbeitsgemeinschaft wird eine verantwortliche Leitung benannt.

gez. Alexander Pick
Präsident

Sportlicher Leistungsnachweis

Test 1: Cooper-Test (s. LF 290, Sport in der Polizei, Anlage 4, S. 4)

Fähigkeitsbereich:

Aerobe Ausdauer/Lauf (Ganzkörper)

Aufgabenstellung:

Der Student versucht auf einer 400-m-Rundbahn, die alle 50m durch Pylonen markiert ist, in der Zeit von 12 Minuten eine möglichst weite Strecke durch Laufen oder Gehen zurückzulegen.

Messwertaufnahme:

Bewertet wird die innerhalb von 12 Minuten zurückgelegte Strecke in Metern. Startkommando ist „Fertig“ – Pfiff.

Nach 12 Minuten wird der Test mit einem Pfiff beendet.

Teilstrecken werden auf volle 100 m gerundet.

50 m und mehr werden aufgerundet, ab 49,9 m wird abgerundet.

Mindestwerte:	Männer bis 27 Jahre:	2.600 m
	Männer ab 28 Jahre:	2.500 m
	Frauen bis 27 Jahre:	2.100 m
	Frauen ab 28 Jahre:	2.000 m

Sportlicher Leistungsnachweis

Test 2: Hindernislauf „Kasten-Bumerang-Test“ (s. LF 290, Sport in der Polizei, Anlage 4, S. 3/4)

Fähigkeitsbereich:

Koordinationsfähigkeiten (Gewandtheit, Gleichgewichtssinn und Kopplungs-/Orientierungsfähigkeit) der Studenten sollen überprüft werden.

Aufgabenstellung:

Der Student soll einen Hindernislauf „Kasten-Bumerang-Test“ auf den vorgeschriebenen Laufwegen so schnell wie möglich durchlaufen.

Durchführungsweise:

Der Student steht im Hochstart an der Startlinie. (Pos. 1)

Das Startkommando ist: „Fertig“ – Pfiff.

Er beginnt mit einer Rolle vorwärts auf einer Turnmatte (1), läuft hinter dem Medizinball (2) 90° nach rechts, überspringt eine Plastikstange (Malstangen) (Höhe 45 cm) (3) und unterkriecht dieselbe zurück ins Übungsfeld. Nachdem der Medizinball wieder in einer 90°-Rechtsdrehung umlaufen worden ist, sind in der gleichen Abfolge die weiteren Plastikstangen (4 und 5) zu überspringen und zu durchkriechen. Anschließend führt der Weg um den Medizinball zurück ins Ziel.

Messwertaufnahme:

Es wird die Zeit auf 1/10 sec genau gemessen. Bei Auftreten eines Lauffehlers wird der Lauf unterbrochen und der Student erhält einen zweiten Versuch.

Das Umreißen von Plastikstangen stellt keinen Ablauffehler dar, da dadurch für die Studenten kein Vorteil entsteht.

Mindestwerte:	Männer bis 27 Jahre:	17 sec
	Männer ab 28 Jahre:	18 sec
	Frauen bis 27 Jahre:	21 sec
	Frauen ab 28 Jahre:	22 sec

Sportlicher Leistungsnachweis

Test 3: Verfolgungslauf

Fähigkeitsbereich:

Die Aktionsschnelligkeit/Ganzkörper (Lauf/Sprint) der Studenten soll überprüft werden.

Aufgabenstellung:

Eine ca. 70 Meter (je nach Laufweg) lange Strecke mit Hindernissen soll aus der Hochstart-Position möglichst schnell durch-/umlaufen werden.

Durchführungsweise:

Der Student steht im Hochstart an der Startlinie und sprintet zum Wendepunkt in der Mitte eines Basketballfeldes (26x14 Meter). Dort wendet er nach dem Kasten um 90° nach links und setzt den Sprint bis zum zweiten Wendepunkt fort. Nach dem Kasten wendet er wieder um 90° nach rechts und setzt den Lauf bis zum Wendepunkt fort. Anschließend wendet er um die Eckpylone und sprintet bis zur Ziellinie.

Messwertaufnahme:

Gemessen wird die Zeit vom Startsignal („Fertig – Pfiff“) bis zum Durchlaufen der Ziellinie. Die Laufzeit wird auf 1/10 sec. genau gemessen.

Mindestwerte:	Männer bis 27 Jahre:	14 sec.
	Männer ab 28 Jahre:	15 sec.
	Frauen bis 27 Jahre:	16 sec.
	Männer ab 28 Jahre:	17 sec.

Sportlicher Leistungsnachweis

Test 4: Liegestützen

Fähigkeitsbereich:

Die Maximalkraft/absolute Kraft (im Bereich Schultern, Arme und Brust) der Studenten soll überprüft werden.

Aufgabenstellung:

Der Student soll innerhalb einer Minute möglichst viele Liegestützen (Frauen: Halb-Liegestützen) durchführen.

Durchführungsweise:

Die Liegestützen sollen so ausgeführt werden, dass Ober-und Unterarme beim Absenken des Oberkörpers einen Winkel von ca. 90° aufweisen und dass dabei mit der Brust ein kleiner Medizinball (2,5 kg) berührt wird. Arme sollen beim Anheben des Oberkörpers nach oben durchgestreckt sein. Der gesamte Körper soll gestreckt sein.

Messwertaufnahme:

Bewertet wird die Wiederholungszahl korrekter Liegestützen (wie oben beschrieben) innerhalb einer Minute. Der Student kann innerhalb dieser Minute Pausen (max. 3 Sek.) einlegen.

Mindestwerte:	Männer bis 27:	32 Wiederholungen
	Männer ab 28:	30 Wiederholungen
	Frauen bis 27:	22 Wiederholungen
	Frauen ab 28:	20 Wiederholungen

Sportlicher Leistungsnachweis

Test 5: Rumpfbeugen

Fähigkeitsbereich:

Die Maximalkraft/absolute Kraft (im Bereich der Bauchmuskulatur) der Studenten soll überprüft werden.

Aufgabenstellung:

Der Student soll innerhalb einer Minute möglichst viele Rumpfbeugen durchführen.

Durchführungsweise:

Die Rumpfbeugen (mit gebeugten Knien/Winkel ca. 90°) sollen so ausgeführt werden, dass die Füße von einem Partner am Boden gehalten werden und die Arme auf dem Brustkorb gekreuzt sind (Hände sind auf den Schultern).

Messwertaufnahme:

Bewertet wird die Wiederholungszahl korrekter Rumpfbeugen innerhalb 1 Minute, wobei die Anzahl der Berührungen Ellenbogen – Knie gezählt werden. Der Student kann innerhalb dieser Minute Pausen (max. 3 Sek.) einlegen.

Mindestwerte:	Männer bis 27:	34 Wiederholungen
	Männer ab 28:	31 Wiederholungen
	Frauen bis 27:	25 Wiederholungen
	Frauen ab 28:	23 Wiederholungen

Sportlicher Leistungsnachweis

Test 6: Kontrollübung Schießen

<u>Schießen:</u>	–	Kontrollübung Pistole lt. PDV 211 2 Magazine, 15 Patronen, 1 Ausbildungspatrone
	–	Waffe: geladen, geholstert
	–	Freigabe durch Startsignal
	–	bei Positionswechsel: Waffe holstern!
	–	bei Übungsende: Meldung Sicherheit
	–	vorhandene Deckung nutzen!
	–	Zeit läuft ab sichtbaren 1. Symbol bis zum letzten Schuss durchgehend. Übung 1.1 und 1.2 werden aus laufender Zeit herausgestoppt!

Ablauf:

Entfernung	Visierart	Zieldarstellung	Zeit
1.1 – 3 Meter	Deutschuss	2 gelbe Rechtecke A 4 unten	Deutschuss in <u>3 Sek. ab Start</u>
1.2 – 6 Meter	Deutschuss	3 gelbe Rechtecke A 4 oben	<u>4 Sek. ab Start</u>
- gelb -			
2.1 – 8 Meter	grob visiert	- 2 Rechtecke grün A 5	
2.2 – 8 Meter	oder visiert	- 3 Rechtecke grün A 6	
(Deckung 200 x 80 cm)			
- grün -			
3.1 - 10 Meter	visiert	- 3 Rechtecke blau A 5	
3.2 - 10 Meter		- 2 Rechtecke blau A 6	
(Deckung 80 x 120 cm)			
- blau -			

Wertung:

Mindesttrefferzahl:	mind. 3 Symboltreffer je Ebene (gelb, grün, blau)
Getroffene Symbole 1.1 - 3.1:	je 10 Punkte
Getroffene Symbole 3.2:	je 20 Punkte
(15 Schuss = maximal 170 Punkte)	

Trefferpunkte : Zeit		Relationswert mind. 1,00
150 : 165	=	0,91 Ø
90 : 95	=	0,95 Ø
110 : 100	=	1,10 +
140 : 85	=	1,65 +