



Akademie
der **POLIZEI** Hamburg

Sportprüfungen im Laufbahnabschnitt I (Ausbildung)

Der polizeiliche Alltag ist, unabhängig von Sparte und Verwendung, geprägt von physischen und psychischen Belastungen. Art, Zeitpunkt, Intensität und Dauer der Einsatzsituationen ergeben sich oftmals spontan.

Nachstehende Prüfungen sind in der Unterstufe zu absolvieren:

1. Semester

Ausdauer 3.000-Meter-Lauf

2. Semester

Ausdauer 3.000-Meter-Lauf

Maximalkraft Olympisches Gewichtheben (Umsetzen)

3. Semester (Praktikumssemester)

Ausdauer 3.000-Meter-Lauf

Nachstehende Prüfungen sind in der Oberstufe zu absolvieren:

4. Semester

Ausdauer 3.000-Meter-Lauf

Maximalkraft Olympisches Gewichtheben (Umsetzen)

Schnelligkeitsausdauer YoYo-Test

5. Semester

Ausdauer 3.000-Meter-Lauf

Maximalkraft Olympisches Gewichtheben (Umsetzen)

Schnelligkeitsausdauer YoYo-Test

Schwimmen und Retten im Laufbahnabschnitt I (Ausbildung)

Die Schwimmprüfung beinhaltet folgende Prüfungsbausteine:

1. Sprünge

3 Sprünge (Schritt-, Paket-, Kopfsprung) aus ca. 1 Meter Höhe (Startblock) ins Wasser

2. Streckenschwimmen (300 Meter)

in höchstens 12 Minuten, dabei zunächst 200 Meter in Bauchlage (Brustschwimmen, Kraulschwimmen oder Schmetterling – Wechsel der Lage möglich) und anschließend 100 Meter in Rückenlage mit Brustbeinschlag/Beingrätschschwung ohne Armtätigkeit

3. Streckentauchen

von der Wasseroberfläche beginnend, abstoßen von der Beckenwand möglich, Weite mindestens 15 Meter

4. Orientierungstauchen

von der Wasseroberfläche beginnend, kein Abstoßen von der Beckenwand, kopfabwärts abtauchen und anschließend 3 verschiedenfarbige Tauchringe vom Beckenboden (Wassertiefe ca. 1,80 Meter) aufnehmen und diese tauchenderweise zum Beckenrand bringen

5. Kleiderschwimmen

Sprung vom Startblock ins Wasser, anschließend 100 Meter Schwimmen in Bauchlage (ausschließlich), Lage (Brust, Kraul, Delphin) frei wählbar, in höchstens 4 Minuten, danach Entkleiden im Wasser und Werfen der Kleidung aus dem Wasser

6. Transportieren und Schleppen einer Person

50 Meter Transportschwimmen (davon 25 Meter ziehen und 25 Meter schieben), 25 Meter Achsel-schleppgriff und 25 Fesselschleppgriff (nach Flaig), alle Teilübungen ohne Unterbrechung

7. Kombinationsübung und Anlandbringen einer Person

Kopfsprung vom Startblock, 25 Meter Anschwimmen in Bauchlage (Brust, Kraul, Delphin), nach 15 Meter Heraufholen eines Tauchringes (5 Kilogramm) vom Beckenboden (Wassertiefe ca. 1,80 Meter) und Herausheben/-strecken aus dem Wasser, Tauchring fallen lassen und Anschwimmen fortsetzen, ansprechen/einschätzen einer zu rettenden Person mit Sicherheitsabstand, 20 Meter Transportieren bzw. Schleppen einer zu rettenden/hilflosen Person, Demonstration des Anlandbringens einer hilflosen Person

Die Sport- sowie Schwimm- und Rettungsausbildung hat den Anspruch, die Bewerberin/den Bewerber bestmöglich auf zukünftige Herausforderungen, wie zum Beispiel Gewaltbereitschaft, Demonstrationen und andere Großlagen, die ein Mindestmaß an körperlicher Leistungsfähigkeit voraussetzen, vorzubereiten. Durch die Kombination aus Theorie und Praxis soll die Bewerberin/der Bewerber Synergieeffekte von vielseitigem Sport kennenlernen und das erlangte Wissen auch nach der Ausbildung sinnvoll im späteren Berufsalltag integrieren können.