



Akademie
der **POLIZEI** Hamburg

Sportprüfungen im Laufbahnabschnitt II (Studium)

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 im Grundstudium zu absolvieren:

1. Semester

Ausdauer 3.000-Meter-Lauf

Schnelligkeitsausdauer YoYo-Test

2. Semester

Ausdauer 3.000-Meter-Lauf

Maximalkraft Olympisches Gewichtheben (Umsetzen)

Schwimmen und Retten im Laufbahnabschnitt II (Studium)

Die Schwimmprüfung beinhaltet folgende Prüfungsbausteine:

1. Kleiderschwimmen

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

2. 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 Bewerber/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 dem Studium sinnvoll im späteren Berufsalltag integrieren können.