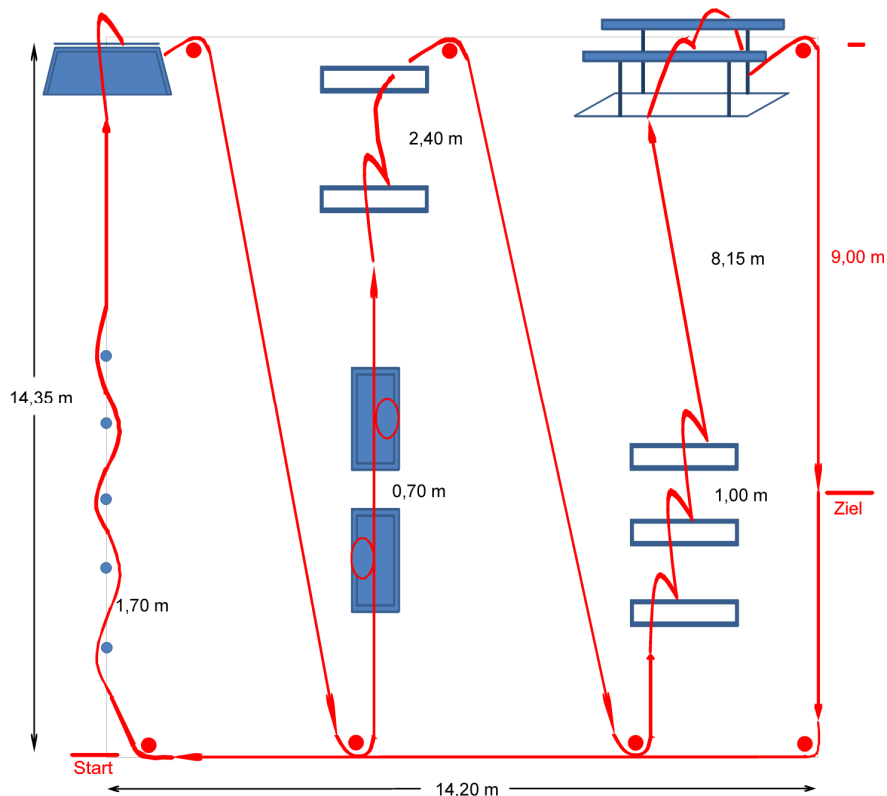


# Der Sportleistungstest als Bestandteil der Auswahlprüfung für die Einstellung in die Landespolizei Mecklenburg-Vorpommern

Die sportliche Leistungsfähigkeit wird in einem **Sportleistungstest** festgestellt.  
Er setzt sich aus folgenden Disziplinen zusammen:

- Wendelauf auf Zeit zwischen zwei Kästen, wobei diese 10 m auseinander stehen und mit der Hand berührt werden müssen (Die Strecke ist vier Mal zu durchlaufen.),
- Dreierhopp auf dem rechten und auf dem linken Bein, wobei die Landung auf beiden Beinen erfolgt (Es sind je zwei Versuche auf dem rechten und auf dem linken Bein durchzuführen. Die jeweils größten Weiten werden addiert.),
- Klimmzüge im Schräg-Liegehang an einem an der Sprossenwand hängenden Metallgestell über eine Zeitdauer von 20 Sekunden,
- Konditionstest auf einer Hindernisbahn in der Sporthalle über vier Runden; dabei sind zu bewältigen:
  - ein Slalomlauf,
  - Überwinden eines Schrägkastens,
  - eine Rolle vorwärts und anschließend eine Rolle rückwärts,
  - Durchkriechen bzw. Überspringen von zwei Turnhockern,
  - Überspringen von drei Kastenteilen,
  - Überwinden der beiden Holme am Stufenbarren.



Der Sportleistungstest ist **mindestens** mit einer Leistung der **Note 4 (25 Punkte)** zu erfüllen.

## Sportleistungstest (Bewertungstabelle)

Wertigkeit der Disziplinen = 20%

40 m Wendelauf		Dreierhopp		Kraftübung		Punkte	Note
männl.	weibl.	männl.	weibl.	männl.	weibl.		
9,00 s	9,60 s	15,00 m	12,00 m	25x	18x	<b>15</b>	<b>1</b>
9,10 s	9,70 s	14,70 m	11,90 m	24x	17x	<b>14</b>	
9,30 s	9,90 s	14,40 m	11,80 m	23x	16x	<b>13</b>	<b>2</b>
9,50 s	10,10 s	14,10 m	11,60 m	22x	15x	<b>12</b>	
9,70 s	10,30 s	13,80 m	11,40 m	21x	14x	<b>11</b>	
9,90 s	10,50 s	13,50 m	11,20 m	20x	13x	<b>10</b>	<b>3</b>
10,10 s	10,70 s	13,20 m	10,90 m	19x	12x	<b>09</b>	
10,30 s	10,90 s	12,90 m	10,60 m	18x	11x	<b>08</b>	
10,50 s	11,10 s	12,40 m	10,20 m	17x	10x	<b>07</b>	<b>4</b>
10,70 s	11,30 s	11,90 m	9,80 m	16x	9x	<b>06</b>	
10,90 s	11,50 s	11,40 m	9,40 m	15x	8x	<b>05</b>	
11,10 s	11,70 s	10,90 m	9,10 m	14x	7x	<b>04</b>	<b>5</b>
11,30 s	11,90 s	10,40 m	8,80 m	13x	6x	<b>03</b>	
11,50 s	12,10 s	9,90 m	8,50 m	12x	5x	<b>02</b>	
11,70 s	12,30 s	9,40 m	8,20 m	11x	4x	<b>01</b>	<b>6</b>
über 11,70 s	über 12,30 s	unter 9,40 m	unter 8,20 m	unter 11x	unter 4x	<b>0</b>	

Wertigkeit der Disziplin = 40%

Konditionstest		Punkte	Note
männl.	weibl.		
(min.) 2:30	(min.) 2:55	<b>30</b>	<b>1</b>
2:32,5	2:57,5	<b>28</b>	
2:37	3:02	<b>26</b>	<b>2</b>
2:41	3:06	<b>24</b>	
2:45	3:10	<b>22</b>	
2:49	3:14	<b>20</b>	<b>3</b>
2:53	3:18	<b>18</b>	
2:57	3:22	<b>16</b>	
3:02	3:27	<b>14</b>	<b>4</b>
3:07	3:32	<b>12</b>	
3:12	3:37	<b>10</b>	
3:18	3:43	<b>08</b>	<b>5</b>
3:24	3:49	<b>06</b>	
3:30	3:55	<b>04</b>	
3:37	4:02	<b>02</b>	<b>6</b>
über 3:37	über 4:02	<b>0</b>	

### Wertung der Gesamtpunkte

70 Punkte und darüber  
= sehr gut

55 - 69 Punkte  
= gut

40 - 54 Punkte  
= befriedigend

25 - 39 Punkte  
= ausreichend

10 - 24 Punkte  
= mangelhaft

unter 09 Punkte  
= ungenügend