

Einstellungs- und Eignungstest bei der Polizei



1. Allgemeine Kriterien

- Deutsche Staatsangehörigkeit
- 165 cm
- Alter zwischen 17 und 30
- Gesundheitlich geeignet
- Straffrei
- Keine sichtbaren / inhaltlich unzulässigen Tattoos
- Abschluss: -Haupt-/Mittelschule mit abgeschlossener Berufsausbildung
-Höherer Schulabschluss

2. Einstellungsprüfung

- 2 Tage in München oder Nürnberg
- Schriftliche Prüfungen: Sprach-/ Grundfähigkeitstests
- Gruppendiskussion
- Bewerbungsgespräch
- Ärztlich Untersuchung
- Sportprüfung

3. Sportprüfung

• **Springen über Kleinbank**

- Anzahl der Sprünge in 30 sec.
- Kleinbank: 31 cm hoch, 34 cm breit
- Beidbeinig überspringen

• **Bankdrücken**

- Anzahl der Ausführungen
- Hantelgewicht:
 - Frauen: 45% des Körpergewichtes (mindestgewicht : 22,5 kg)
 - Männer: 60% des Körpergewichtes (mindestgewicht : 22,5 kg)

• **Pendellauf**

- Zeit der Sprints
- 2 Versuche
- Zwischen 2 Kleinbänken 4 mal hin & her sprinten (Abstand 10m) , dabei Bank überspringen und Seil vom Boden aufheben

- **Cooper Test**

- Vollständig gelaufene Runden in 12 min
- 100 m Runden
- Schwimmen : nicht mehr

4. Ergebnisse Frauen

Note	Springen über Kleinbank	Bankdrücken	Pendellauf (Sek)	Cooper-Test (m)
1	48 - 49	18 - 19	27,9 - 28,9	2.300 - 2.400
2	47 - 48	18 - 19	28,0 - 29,0	2.400 - 2.450
3	46 - 47	17 - 18	29,0 - 30,0	2.200 - 2.300
4	47 - 48	18 - 19	30,0 - 32,0	2.000 - 2.100
5	45 - 46	17 - 18	31,0 - 33,0	1.800 - 1.900
6	44 - 45	16 - 17	32,0 - 34,0	1.600 - 1.700

5. Ergebnisse Männer

Note	Springen über Kleinbank	Bankdrücken	Pendellauf (Sek)	Cooper-Test (m)
1	54 - 55	18 - 19	26,9 - 27,9	2.800
2	50 - 53	16 - 18	28,0 - 29,0	2.700 - 2.800
3	46 - 48	14 - 15	29,0 - 30,0	2.600 - 2.650
4	45 - 47	10 - 12	27,0 - 28,0	2.500 - 2.400
5	43 - 44	11 - 13	28,0 - 29,0	2.300 - 2.350
6	43 - 44	11 - 13	29,0 - 30,0	2.100

6. Nicht bestanden

- Note 6 im Cooper Test
- In 2 oder mehr Übungen Note 6
- In 3 oder mehr Übungen Note 5
- Note Sportprüfung:



- Prüfung muss bestanden werden aber kein allzu großer Einfluss

7. Quellen

- <https://www.mit-sicherheit-anders.de/deine-bewerbung/pruefungs-und-auswahlverfahren/sportpruefung/>
- <https://www.bing.com/images/search?view=detailV2&ccid=NyvrC4kz&id=828ED7DB7E75B1B97E7A8CC3630AC3563D83B911&thid=OIP.NyvrC4kzFiW99m6x3iQs4QHAcQ&mediaurl=http%3a%2f%2fmandalanoel.tech%2fwp-content%2fuploads%2f2018%2f09%2ftextildruck-mecklenburg-vorpommern-textildruck-mv-kinder-t-shirt-ganzes-bilder-polizeiauto.png&exph=1499&expw=4160&q=polizei+bild&simid=607997918575922067&selectedIndex=33&ajaxhist=0>
- <https://www.bing.com/images/search?view=detailV2&ccid=EQUZUj3q&id=F87855D77F62B925954E6EF1141DBBDF4614CC28&thid=OIP.EQUZUj3q37bTbj0MGwRPeQHAcT&mediaurl=https%3a%2f%2ffeignungsauswahlverfahren.de%2fwp-content%2fuploads%2f2018%2f05%2fNotenberechnung-Polizei-BY-2-1024x319.png&exph=319&expw=1024&q=sportpr%3c%bcfung+polizei+bayern&simid=608004854949872303&selectedIndex=1&ajaxhist=0>