

# Mitteilungsblatt der Hochschule für Öffentliche Verwaltung

2018	Verkündet am 24. Juli 2018	Nr. 6
------	----------------------------	-------

## **Ordnung der Hochschule für Öffentliche Verwaltung über die Anforderungen bei Sportabnahmen im Studiengang Polizeivollzugsdienst**

Vom 24. Juli 2018

Der Fachbereichsrat des Fachbereichs Polizeivollzugsdienst hat am 23. Januar 2018 gemäß § 35 Satz 1 Nummer 2 des Bremischen Gesetzes über die Hochschule für Öffentliche Verwaltung (HfÖVG) vom 18. Juni 1979 (Brem.GBl. S. 233), zuletzt geändert durch Artikel 5 des 4. Hochschulreformgesetzes vom 20. Juni 2017 (Brem.GBl. S. 263) folgende Ordnung als Anlage 3 zu § 8 der Studienordnung für den Studiengang Polizeivollzugsdienst an der Hochschule für Öffentliche Verwaltung beschlossen:

### **Artikel 1**

Der Studienordnung für den Studiengang Polizeivollzugsdienst an der Hochschule für Öffentliche Verwaltung vom 25. Oktober 2013 (Brem.ABl. S. 1364), zuletzt geändert durch die Ordnung vom 18. Juni 2018 (Brem.ABl. S. 618), wird nach Anlage 2 (Praktikumsrichtlinie) die im Anhang abgedruckte Anlage 3 angefügt.

### **Artikel 2**

Diese Ordnung wird nach der Genehmigung des Senators für Inneres<sup>1</sup> veröffentlicht und tritt am Tag nach der Veröffentlichung in Kraft.

Bremen, den 24.Juli 2018

Die Rektorin der Hochschule  
für Öffentliche Verwaltung

---

<sup>1</sup> Die Genehmigung des Senators für Inneres wurde am 18.06.2018 erteilt.

### Anlage 3 (zu § 8 der Studienordnung)

#### Anforderungen bei Sportabnahmen

Zum Nachweis der erforderlichen dienstbezogenen sportlichen Fähigkeiten und Fertigkeiten im Modul E 3 (Sport/Selbstverteidigung) sind folgende Anforderungen zu erfüllen:

#### 1. Sprint

Örtlichkeit: Sporthalle

Durchführung: 3 x 35 m Sprint (zwischen den Läufen jeweils 2 min. Pause), wahlweise Startblöcke als Starthilfe

Wertung: arithmetisches Mittel aus den 3 Läufen

Mindestanforderung:	Frauen	Männer
	6,0 s	5,5 s

#### 2. Ausdauerlauf

Örtlichkeit: Gelände (grds. Laufstrecke am Werdersee)

Wertung: Strecke von 5000 m

Mindestanforderung:	Frauen	Männer
	28 min	25 min

#### 3. Kraftparcours

Örtlichkeit: KT-Raum

Durchführung: 6 Stationen mit zeitlichen Vorgaben, die 2 x hintereinander abgeleistet werden müssen. Zwischen den 6 Stationen wird jeweils eine Pause von 20 Sekunden gewährt. Nach dem ersten Durchgang besteht eine Pause von 2 Minuten.

<p><b>Station 1: Bankdrücken</b></p> <p>Männer = 50 % Körpergewicht</p> <p>Frauen = 40 % Körpergewicht</p> <p>(Waage ohne Schuhe minus 1 kg)</p> <p>Zeit: 30 Sekunden</p> <p>mindestens 14 Wiederholungen</p>	<p>Aus der Rückenlage auf der Bank wird die Hantelstange etwa schulterbreit ergriffen und aus der Hochhalte bis knapp über den Oberkörper abgesenkt. Anschließend wird das Gewicht weit nach oben gebracht. Die Lendenwirbelsäule muss auf der Bank aufliegen.</p> <p>Nach den erforderlichen Wiederholungen darf das Gewicht bis zum Ablauf der Zeit bei leicht angewinkelten Armen gehalten werden oder die Übung wird fortgesetzt.</p>
---	---

<p><b>Station 2: Butterfly</b>                  Männer = Gewicht Stufe 5                  Frauen = Gewicht Stufe 3                  Rotationsgrad 4                  (Einstellungen am Gerät)                  Zeit: 30 Sekunden                  mindestens 14 Wiederholungen</p>	<p>Im Sitz werden die Haltegriffe vor dem Körper zusammengebracht. Nach den erforderlichen Wiederholungen darf das Gewicht bis zum Ablauf der Zeit bei angewinkelten Armen auf halber Strecke auf Spannung gehalten werden oder die Übung wird fortgesetzt.</p>
<p><b>Station 3: Situps</b>                  Männer und Frauen gleich                  Zeit: 30 Sekunden                  mindestens 18 Wiederholungen</p>	<p>Aus der Rückenlage bei aufgestellten Füßen - alternativ Füßen in der Luft (90 Grad Knie und Hüfte) - erfolgt eine Hubbewegung des Oberkörpers im Nahbereich des Bodens, die Schultern dürfen nicht abgelegt werden. Armhaltung: verschränkt vor der Brust / alternativ neben den Hüftgelenken ausgestreckt.                   Nach den erforderlichen Wiederholungen darf die Hubbewegung statisch gehalten werden oder die Übung wird fortgesetzt.</p>
<p><b>Station 4: Körperstrecken</b>                  Männer und Frauen gleich                  Zeit: 30 Sekunden                  mindestens 18 Wiederholungen</p>	<p>Aus der Bauchlage auf dem Sprungkasten werden die Beine gestreckt und angezogen (90 Grad Knie und Hüfte, Fußspitzen angezogen) Nach den erforderlichen Wiederholungen darf die Körperstreckung statisch beibehalten werden oder die Übung wird fortgesetzt.</p>
<p><b>Station 5: Klimmzüge</b>                  Männer: 5 Wiederholungen                  Frauen: 3 Wiederholungen                  Zeit: 30 Sekunden</p>	<p>Bei etwa schulterbreitem Griff aus dem Hängen ist das Kinn über die Zugstange zu bringen. Die Arme dürfen beim Hängen leicht gebeugt sein.                   Die Ausführung des ersten Zuges kann durch einen Fußballendruck unterstützt werden.                   Nach den erforderlichen Wiederholungen hängen bleiben - bis zum Ablauf der Zeit – oder die Übung fortsetzen.</p>
<p><b>Station 6: Armstütz</b>                  Männer und Frauen gleich                  Zeit: 30 Sekunden                  mindestens 14 Wiederholungen</p>	<p>Im Stütz werden die Füße der gestreckten Beine nach vorne auf die Bank gelegt. Die Barrenholme werden in Höhe der Hüftgelenke erfasst.                   Die Arme werden soweit gebeugt, bis das Gesäß leicht den Boden berührt. Nach den erforderlichen Wiederholungen bis zum Ablauf der Zeit mit angewinkelten Armen halten oder die Übung fortsetzen.</p>

**4. Hindernisbahn 1 (HiBa 1):**

Örtlichkeit: Sporthalle

Durchführung: Der Kraft- und Koordinationstest besteht aus einer praxisorientierten Hindernisbahn, die in der nachfolgend aufgeführten Reihenfolge bewältigt werden muss. Kein Hindernis darf ausgelassen werden.

Anforderung:

Frauen	Männer
max. 2:00 min	max. 1:30 min

1. Gittersprossenwand	Start der Zeitmessung	An der Rückseite hochsteigen und nach unten durch die Öffnungen schlängeln. Oben an der zweiten Öffnung beginnen und unten an der vorletzten heraussteigen.
2. Barren	2 Barren hintereinander, an- und absteigend	Die Holmengasse ist im Stütz zu passieren. Dabei ist mit beiden Händen vor den Markierungen zu beginnen und mit beiden Händen hinter den Markierungen zu enden. Seitenteile (Barrenbeine) dürfen nicht benutzt werden.
3. Tisch	160 cm hoch	Der ist Tisch zu überwinden. Die Tischbeine dürfen genutzt werden.
4. Reck	Frauen:160 cm Männer:180 cm Abzüglich ca. 5 cm Mattenhöhe	Aufschwung - oder alternativ in den Armstütz - um anschließend mit einem auf der Stange abgestellten Fuß die Reckstange zu überwinden („Durchflanken“). Die Pfosten dürfen beim „Durchflanken“ nicht benutzt werden.
5. Kasten	2 Kästen hintereinander im Abstand einer Turnmatte	Die Kästen sind im Sprung zu überwinden. Außer den Händen darf jeweils nur ein Fuß auf den Kasten aufgesetzt werden. Zwischen den beiden Kästen muss ein Bodenkontakt erfolgen.
6. Pferd		Aus dem Sitz ist das Pferd einmal zu umwinden. Kein Körperteil darf Bodenberührung haben.
7. Bank	2 umgedrehte Bänke hintereinander	Über die erste Bankleiste vorwärts mit überholenden Schritten, über die zweite Bank rückwärts mit überholenden Schritten balancieren. Zwischen den Bänken darf herabgestiegen und neu angesetzt werden. Das Verlassen der Bank während des Balancierens hat das erneute Ansetzen an der entsprechenden Bank zur Folge. Bei der Übung muss ein Medizinball mitgeführt werden, der nach Ende der Übung am Ausgangspunkt abgelegt werden muss.
8. Kletterstange	An max. 2 Stangen	Die Kletterstange ist an maximal zwei Stangen, bis zum Ende/Holzbalken hochzuklettern. Mit Berührung des Holzbalkens durch eine Hand endet die Zeitnahme.

**5. Hindernisbahn 2 (HiBa 2):**

Örtlichkeit: Sporthalle

Durchführung: Es müssen 4 Durchgänge absolviert werden. Die Zeitmessung erfolgt nach dem vierten Durchlaufen der Zielmarkierung. Abschließend ist es erforderlich, auf einer Sportmatte einen Beamten zu Boden zu bringen, Handfesseln anzulegen und abzuführen. Dies erfolgt ohne Zeitmessung.

Ausrüstung: Einsatzanzug (Hose und T-Shirt), Sportschuhe, Einzeldiensttausrüstung

Anforderung:	Frauen	Männer
	max. 1:28 min	max. 1:15 min

Gymnastikmatte		Bäuchlings liegend, Start mit Kommando, Hände hinterm Rücken klatschen und aufspringen
Längsbank		Springen/Überqueren ohne Kontakt
Kastenmauer	Kasten, 1,10 m hoch	Überwinden
Längsbank		Springen/Überqueren ohne Kontakt
Markierungsstangen	4 Stangen	Slalom laufen
Zielmarkierung		Durchlaufen
Gymnastikmatte		Beginn des 2. Durchgangs