

# Mitteilungsblatt der Hochschule für Öffentliche Verwaltung

2020	Verkündet am 14. Juli 2020	Nr. 6
------	----------------------------	-------

## **Ordnung zur Neufassung der Anlage 3 (Anforderungen bei Sportabnahmen) zu § 8 der Studienordnung für den Studiengang Polizeivollzugsdienst an der Hochschule für Öffentliche Verwaltung**

Vom

Der Fachbereichsrat des Fachbereichs Polizeivollzugsdienst hat am 23. Juni 2020 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 beschlossen:

### **Artikel 1**

Anlage 3 zu § 8 der Studienordnung für den Studiengang Polizeivollzugsdienst an der Hochschule für Öffentliche Verwaltung erhält die im Anhang abgedruckte Fassung.

### **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 14. Juli 2020

Die Rektorin der Hochschule  
für Öffentliche Verwaltung

---

<sup>1</sup> Die Genehmigung des Senators für Inneres wurde am 14. Juli 2020 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. Rettungsparcours

Örtlichkeit: Sporthalle

Zeitliche Anforderung:

Damen	Herren
max. 02:45 min	max. 02:00 min

Prüfungselemente:

1. Gittersprossenwand	Auf der Rückseite hochsteigen, wobei zum Start ein Holm gegriffen werden darf. Durch die zweite Öffnung von oben durchsteigen, nach unten durch die Öffnungen schlängeln und an der vorletzten Öffnung heraussteigen.
2. Personenrettung	Ein bekleideter Dummy wird über eine Gesamtstrecke von 15m um eine Markierung bewegt. Dabei darf nicht an der Kleidung gezogen oder der Kopf des Dummys ergriffen werden.
3. Tisch	Ein 160 cm hoher Tisch muss überwunden werden. Die Tischbeine, mit Ausnahme der Feststellschrauben, dürfen dabei genutzt werden.
4. Bank überwinden	Zwei hintereinander stehende Turnbänke müssen im Vierfüßlergang überwunden werden. Beim Aufsteigen muss vor und beim Absteigen hinter der Bankverschraubung mit beiden Händen gegriffen werden. Beim Überqueren sind die Außenkanten der Bank zu umgreifen.
5. Sprint	Die Sporthalle muss laufend durchquert werden.
6. Pferd	Aus dem Sitz ist das Pferd einmal zu umwinden. Kein Körperteil darf Bodenberührung haben.

7. Barren	Die Holmengasse ist im Stütz zu passieren. Dabei mit beiden Händen vor den Markierungen beginnen und mit beiden Händen hinter den Markierungen enden. Die Seitenteile (Barrenbeine) dürfen nicht genutzt werden.
8. Sprint	Die Sporthalle muss laufend durchquert werden.
9. Kletterstange	An max. zwei Stangen bis zum Holzbalken des oberen Endes hochklettern. Mit Berührung des Holzbalkens durch eine Hand endet die Zeitnahme.

**2. Festnahmeparcours:**

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

Zeitliche Anforderung:

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

Prüfungselemente:

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

### 3. Kraftparcours

Örtlichkeit: Krafraum

Durchführung: Sechs Stationen mit jeweils 30 Sekunden Belastung, gefolgt von jeweils 30 Sekunden Wechselzeit. Nach der sechsten Station folgt eine Pause von 2:30 Minuten, wonach der Zirkel ein zweites Mal durchlaufen wird

Prüfungselemente und Anforderungen:

<p><b>1. Klimmzüge</b></p> <p>Herren : 5 Wiederholungen</p> <p>Damen : 3 Wiederholungen</p>	<p>Bei etwa schulterbreitem Griff aus dem Hängen das Kinn über die Zugstange bringen. Die Arme dürfen beim Hängen leicht gebeugt sein.</p> <p>Die Ausführung des ersten Zuges kann durch einen Fußballendruck (kein Sprung) unterstützt werden.</p> <p>Nach den erforderlichen Wiederholungen bis zum Ablauf der Zeit hängen bleiben oder die Übung fortsetzen.</p>
<p><b>2. Kniebeugen</b></p> <p>- 14 Wiederholungen</p> <p>- Gewicht Herren: 30% vom Körpergewicht</p> <p>- Gewicht Damen: 25% vom Körpergewicht</p>	<p>Vor einem kleinen Kasten in schulterbreitem Stand und leicht nach außen geneigten Füßen aufstellen und eine Kurzhantel vor der Brust halten. Bei der Ausführung der Kniebeuge ist ein kleiner Kasten bei jeder Wiederholung mit dem Gesäß leicht zu touchieren und die Beine daraufhin wieder in die volle Streckung zu bringen.</p>
<p><b>3. Bankdrücken</b></p> <p>- 14 Wiederholungen</p> <p>- Gewicht Herren: 50% vom Körpergewicht</p> <p>- Gewicht Damen: 40% vom Körpergewicht</p>	<p>Aus der Rückenlage auf der Bank wird die Hantelstange etwa schulterbreit ergriffen und aus der Hochhalte bis knapp über den Oberkörper abgesenkt.</p> <p>Anschließend wird das Gewicht wieder nach oben gebracht und die Arme werden durchgestreckt.</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>4. Situps</b></p> <p>18 Wiederholungen</p>	<p>Vor einem kleinen Kasten in Rückenlage liegend, werden die Unterschenkel auf den Kasten aufgelegt. Die Arme sind während der gesamten Übungsausführung gestreckt zu halten. Die Hände werden nun durch eine Hubbewegung des Rumpfes vollständig über den Kasten und wieder zurück geführt. Das Gesäß hat dabei durchgehend Kontakt mit dem Kasten.</p>
<p><b>5. Rudern</b></p> <p>18 Wiederholungen</p>	<p>Es wird ein Barren mit einem nach außen gedrehten Holm aufgestellt. Die Höhe des Holmes ist in der Höhe an der Brust des stehenden Studenten auszurichten. Der Holm ist dann im Obergriff etwa schulterbreit zu greifen. Die Fersen werden auf den gegenüberliegenden Fuß des Barrens aufgestellt und der gesamte Körper wird während der gesamten Übungsausführung auf Spannung und gerade gehalten. Die Arme werden komplett durchgestreckt und dann wird sich durch eine Zugbewegung mit den Armen an den Holm herangezogen. Bei dieser Zugbewegung ist der Holm bis zum leichten touchieren an die eigene Brust zu ziehen. Danach werden die Arme wieder voll durchgestreckt.</p>
<p><b>6. Armstütze</b></p> <p>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.</p> <p>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. Ausdauerlauf**

Örtlichkeit: Gelände (grds. Laufstrecke am Werdersee)

Wertung: Strecke von 5000 m

Mindestanforderung:

Frauen	Männer
28 min	25 min