

# Sport an der ZHPS

Eine Informationsbroschüre für angehende und in der  
Ausbildung befindliche Aspirantinnen und Aspiranten

# Sportunterricht und Sporttests in der Polizeischule

## Sportunterricht

Sie haben sich für einen anspruchsvollen Beruf entschieden. Eine umfassende körperliche Fitness erleichtert Ihnen die Bewältigung der vielfältigen Aufgaben. Der Sportunterricht bei der ZHPS ist darauf ausgelegt, Sie im Erreichen ihrer sportlichen Ziele und Vorgaben zu unterstützen, neue Anreize für Ihren aktiven Lebensstil zu schaffen, Trainingstipps zu vermitteln und zusammen Leistung zu erbringen. Der Sportunterricht alleine reicht nicht aus, um aus einer nichtsportlichen eine topsportliche Person zu machen.

Bei Schuleintritt werden Standortbestimmungen in den Fächern Fitness wie auch Schwimmen durchgeführt. Im Laufe des Schuljahres finden verschiedene weitere Tests statt. Diese Tests sind obligatorisch.

## Fach Fitness

- I. 1. Konditions- und Koordinationstest
- II. 6 km Dauerlauf
- III. Orientierungslauf ( $\pm$  5.3 km Bahnlänge)
- IV. 2. Konditions- und Koordinationstest
- V. Agilitätstest, globaler Rumpfkrafttest

## Fach Schwimmen

Mindestanforderungen:

- 400 m Brustgleichschlag in 09.30 Min.
- Tellertauchen: 5 Teller in einem Tauchgang, 2 x 5 m, mind. Tiefe 3.50 m
- Ein für die weitere Wasserausbildung ausreichender Schwimmstil

An einem Wochenendkurs sind die SLRG-Brevets Basis Pool und Plus Pool zu erwerben, sofern dies nicht bereits vor Beginn der Polizeischule erfolgte. (Anforderungen unter [www.slrg.ch](http://www.slrg.ch))

## Sportevents

- Polysportive Woche im Sportzentrum Kerenzlerberg in Filzbach (GL) mit einem den Jahreszeiten angepassten Programm mit Indoor und Outdoor Aktivitäten

## Trainingstipps

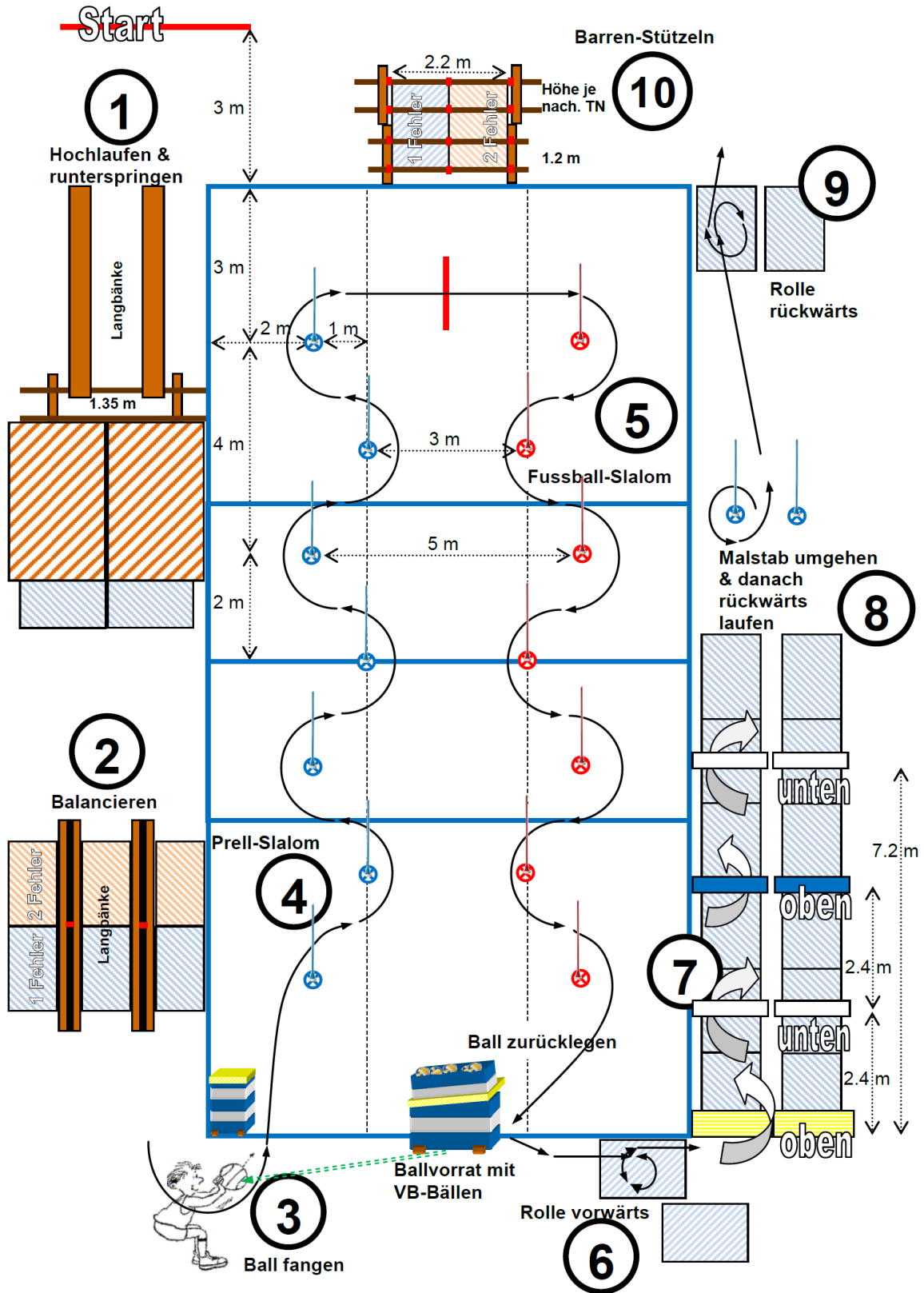
Es liegt in Ihrer Eigenverantwortung, die nötige Fitness aufzubauen und zu erhalten!

- Beginnen Sie bereits vor dem Schulstart mit dem Training!
- Legen Sie ein spezielles Augenmerk auf die Stütz- und Rumpfkraft.
- Liegestützen oder sogenannte „Dips“ eignen sich gut, um die Schulter- und Stützmuskulatur zu verbessern.
- Die Rumpfmuskulatur kann direkt mit dem globalen Rumpfkrafttest trainiert werden.
- Versuchen Sie mindestens 3 Mal pro Woche eine halbe Stunde dafür aufzuwenden.
- Grundlegendes Ausdauertraining (Jogging, Fahrradfahren, Inlineskating etc.) sollten Sie mind. 2 Mal pro Woche während einer Stunde bei erhöhter Pulsfrequenz durchführen.

# Konditions- und Koordinationstest

Möglichst viele Runden während 12 Minuten korrekt absolvieren.  
(maximal 10 Punkte pro Runde)

Masstab 1:100



Postenbeschreibung	Anmerkungen
<b>1. Niedersprung</b>	Start hinter Startlinie (3 m vor dem Volleyballfeld). Lauf über Langbank (Barren 1.35 m), Niedersprung auf dicke Matte.
<b>2. Balancieren</b>	Auf der schmalen Langbankseite balancieren (Mitte mit Klebeband markieren). Bodenkontakt in erster Hälfte gibt 2 Fehlerpunkte Bodenkontakt in zweiter Hälfte gibt 1 Fehlerpunkt (Posten darf nicht wiederholt werden um Fehlerpunkte zu korrigieren!)
<b>3. Ballfangen</b>	Kontrolliertes Fangen eines Balles mit freier Fangart (zugespielt von der Mitte der Grundlinie des Volleyballfeldes). Ein nicht aufgefangener Ball muss vom Läufer geholt werden.
<b>4. Prell-Slalom</b>	Umgeworfene Malstäbe müssen vom Läufer aufgestellt werden. Der Ball muss geprellt und darf nicht getragen werden. Bei Dribbling Fehler, dort wieder einsetzen wo der Fehler passiert ist. Der Ball muss in der Mitte des Weges zwischen Prellslalom-Ende und Fussballslalom-Start auf den Boden gelegt werden.
<b>5. Fussball-Slalom</b>	Umgeworfene Malstäbe müssen vom Läufer aufgestellt werden. Wegspringende Bälle dürfen von Hand wieder eingesetzt werden. Der Ball wird vom Läufer in den Behälter zurückgelegt. Ein herausspringender Ball muss vom Läufer geholt werden.
<b>6. Rolle vorwärts</b>	Rolle (Rotation um Körperquerachse) muss auf einer Matte ausgeführt werden.
<b>7. Überspringen Unterkriechen</b>	Als 1. Element ist das Kastenoberteil, auf der Längskante aufgestellt, einzusetzen.
<b>8. Laufen rückwärts</b>	Umlaufen des Malstabes mit Blickrichtung zu Posten 7. Laufen rückwärts beginnt nach Umgehung des Malstabes.
<b>9. Rolle rückwärts</b>	Rolle (Rotation um Körperquerachse) muss auf einer Matte ausgeführt werden.
<b>10. Stütze am Barren</b>	Start, Mitte und Ende der Stützeabstände sind mit Klebeband zu markieren. (Stütze zu Stütze bei: 3.5m-Holm → 2.34m; 3m-Holm → 2.2m) 2 Barrenhöhen (1.20m & variabel je nach Größenverteilung der TN) Bodenkontakt in erster Hälfte gibt 2 Fehlerpunkte Bodenkontakt in zweiter Hälfte gibt 1 Fehlerpunkt. (Posten darf nicht wiederholt werden um Fehlerpunkte zu korrigieren!)

## 6000 Meter Lauf

6000 Meter (6 km) Dauerlauf auf der 400-Meter-Kunststoffbahn in möglichst kurzer Zeit.



Kartenausschnitt zeigt Sportanlage Sihlhölzli in 8003 Zürich

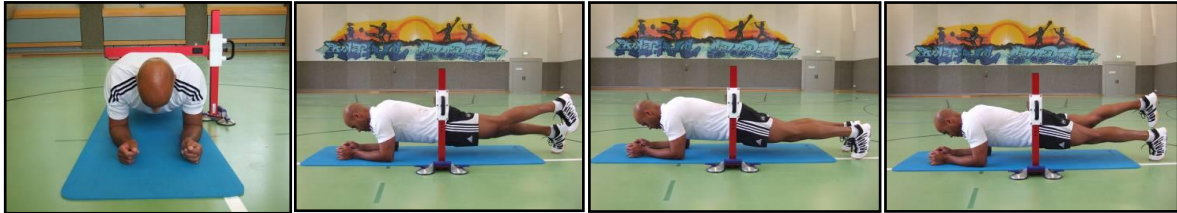
## Orientierungslauf

Orientierungslauf mit einer Bahnlänge von 5.8 km bei 110 m Höhendifferenz. Der Orientierungslauf findet im Adlisberg-Wald statt. Es wird mit einer offiziellen OL-Karte und elektronischen Posten gearbeitet.

## Globaler Rumpfkraft-Test (Fitness-Test)

Ausgangslage:

- Unterarmstütz, Ellbogen unterhalb Schultergelenk (Oberarme vertikal), Unterarme parallel, Beine gestreckt
- Mitte Schultergelenk, Hüftgelenk und äusserer Knöchel bilden eine Gerade
- Ferse, Hüfte, Schultern bilden eine Gerade
- Kontakt des hinteren oberen Darmbeinstachels mit der Querstange des Messgerätes



Start nach Einnehmen der Ausgangstellung:

- Die Testperson hebt mit gestreckten Knien die Füße wechselseitig, um mindestens 2-5 cm, im 1-Sekunden-Rhythmus vom Boden ab
- Ausführung in Turnschuhen

Abbruchkriterium:

- Knie oder Kopf berühren den Boden
- 1-Sekunden-Rhythmus beim Abheben der Füße wird nicht mehr eingehalten
- Kontakt mit dem Positionierungsgerät wird aufgegeben und kann infolge Kraftmangel nicht wieder aufgenommen werden

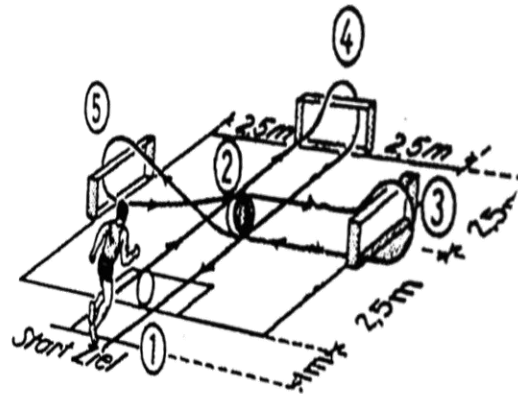
ODER:

- Die Testleitung verwarnet die Testperson zum dritten Mal aufgrund mangelhafter Ausführung oder nicht korrekter Position
  - o Kurzes (Sekundenbruchteile) Erlöschen der Kontroll-LED ist kein Verwarnungsgrund.



## Agilitäts-Test (Fitness-Test)

Ausgangslage:



Ein Durchgang nach rechts / ein Durchgang nach links



Die Testperson steht im Hochstart hinter der Startlinie. Sie beginnt mit einer Rolle vorwärts auf der Turnmatte (1), läuft hinter dem Medizinball (2) 90° nach rechts/links, überspringt das Kastenteil (3) und durchkriecht dasselbe zurück ins Übungsfeld.

Nachdem der Medizinball wieder in einer 90° Rechtsdrehung/Linksdrehung umlaufen worden ist, sind in der gleichen Abfolge die Kastenteile (4) und (5) zu überspringen und zu durchkriechen.

Anschliessend führt der Weg um den Medizinball zurück ins Ziel (Start/Ziellinie).

- Der Medizinball und die Kastenteile dürfen **nicht** berührt werden. (Ausnahme beim Unterqueren der Kastenteile).
- Bei Frühstart, falscher Ausführung, Abstützen auf Kastenteil, Verschieben des Medizinballs oder z.B. Sturz wird der Lauf abgebrochen. Müssen beide Läufe (Durchgang nach rechts und links) abgebrochen werden, darf maximal ein Lauf wiederholt werden. Diese Laufzeit wird dann verdoppelt und +1 Strafsekunde addiert.
- Testperson kann nach den zwei Läufen entscheiden, ob der schlechtere Lauf wiederholt wird. Die bei diesem wiederholten Lauf erreichte Zeit zählt definitiv. Dies auch dann, wenn die Zeit schlechter sein sollte.

### Leistungsbewertung

Benötigte Zeit vom Start bis zum Durchlaufen der Start/Ziellinie in Sekunden und 100stel Sekunden.

Gewertet wird die Gesamtzeit der zwei Durchgänge (nach rechts und nach links).

## Leistungsbewertungen

KK-Test			6 km Lauf			Agilitäts-Test			Rumpfkraft-Test		
[Pkt.]	f	m	[min:sec]	f	m	[sec]	f	m	[sec]	f	m
130	6	6.0	00:22:00	6	6	20.00	6	6	225	6	6
128	6	5.9	00:22:20	6	6	20.50	6	6	220	6	6
126	6	5.8	00:22:40	6	6	21.00	6	6	215	6	5.9
124	6	5.7	00:23:00	6	6	21.50	6	6	210	6	5.8
122	6	5.6	00:23:20	6	6	22.00	6	6	205	6	5.7
120	6	5.5	00:23:40	6	5.9	22.50	6	6	200	6	5.6
118	5.9	5.4	00:24:00	6	5.8	23.00	6	6	195	5.9	5.5
116	5.8	5.3	00:24:20	6	5.7	23.50	6	6	190	5.8	5.4
114	5.7	5.2	00:24:40	6	5.6	24.00	6	6	185	5.7	5.3
112	5.6	5.1	00:25:00	6	5.5	24.50	6	6	180	5.6	5.2
110	5.5	5.0	00:25:20	6	5.4	25.00	6	6	175	5.5	5.1
108	5.4	4.9	00:25:40	6	5.3	25.50	6	5.75	170	5.4	5
106	5.3	4.8	00:26:00	6	5.2	26.00	6	5.5	165	5.3	4.9
104	5.2	4.7	00:26:20	6	5.1	26.50	6	5.25	160	5.2	4.8
102	5.1	4.6	00:26:40	5.9	5	27.00	6	5	155	5.1	4.7
100	5	4.5	00:27:00	5.8	4.9	27.50	6	4.75	150	5	4.6
98	4.9	4.4	00:27:20	5.7	4.8	28.00	6	4.5	145	4.9	4.5
96	4.8	4.3	00:27:40	5.6	4.7	28.50	6	4.25	140	4.8	4.4
94	4.7	4.2	00:28:00	5.5	4.6	29.00	6	4.0	135	4.7	4.3
92	4.6	4.1	00:28:20	5.4	4.5	29.50	5.75	3.75	130	4.6	4.2
90	4.5	4.0	00:28:40	5.3	4.4	30.00	5.5	3.5	125	4.5	4.1
88	4.4	3.9	00:29:00	5.2	4.3	30.50	5.25	3.25	120	4.4	4.0
86	4.3	3.8	00:29:20	5.1	4.2	31.00	5	3	115	4.3	3.9
84	4.2	3.7	00:29:40	5	4.1	31.50	4.75	2.75	110	4.2	3.8
82	4.1	3.6	00:30:00	4.9	4.0	32.00	4.5	2.5	105	4.1	3.7
80	4.0	3.5	00:30:20	4.8	3.9	32.50	4.25	2.25	100	4.0	3.6
78	3.9	3.4	00:30:40	4.7	3.8	33.00	4.0	2	95	3.9	3.5
76	3.8	3.3	00:31:00	4.6	3.7	33.50	3.75	1.75	90	3.8	3.4
74	3.7	3.2	00:31:20	4.5	3.6	34.00	3.5	1.5	85	3.7	3.3
72	3.6	3.1	00:31:40	4.4	3.5	34.50	3.25	1.25	80	3.6	3.2
70	3.5	3.0	00:32:00	4.3	3.4	35.00	3	1	75	3.5	3.1
68	3.4	2.9	00:32:20	4.2	3.3	35.50	2.75	1	70	3.4	3
66	3.3	2.8	00:32:40	4.1	3.2	36.00	2.5	1	65	3.3	2.9
64	3.2	2.7	00:33:00	4.0	3.1	36.50	2.25	1	60	3.2	2.8
62	3.1	2.6	00:33:20	3.9	3	37.00	2	1	55	3.1	2.7
60	3	2.5	00:33:40	3.8	2.9	37.50	1.75	1	50	3	2.6
58	2.9	2.4	00:34:00	3.7	2.8	38.00	1.5	1	45	2.9	2.5
56	2.8	2.3	00:34:20	3.6	2.7	38.50	1.25	1	40	2.8	2.4
54	2.7	2.2	00:34:40	3.5	2.6	39.00	1	1	35	2.7	2.3
52	2.6	2.1	00:35:00	3.4	2.5	39.50	1	1	30	2.6	2.2
50	2.5	2.0	00:35:20	3.3	2.4	40.00	1	1	25	2.5	2.1
48	2.4	1.9	00:35:40	3.2	2.3	40.50	1	1	20	2.4	2
46	2.3	1.8	00:36:00	3.1	2.2	41.00	1	1	15	2.3	1.9
44	2.2	1.7	00:36:20	3	2.1	41.50	1	1	10	2.2	1.8
42	2.1	1.6	00:36:40	2.9	2	42.00	1	1	5	2.1	1.7
40	2	1.5	00:37:00	2.8	1.9	42.50	1	1	0	2	1.6

Ausgabe März 2023