

Werkhofstrasse 33  
4503 Solothurn  
Telefon +41 32 627 70 29  
daw@kapo.so.ch  
polizei.so.ch

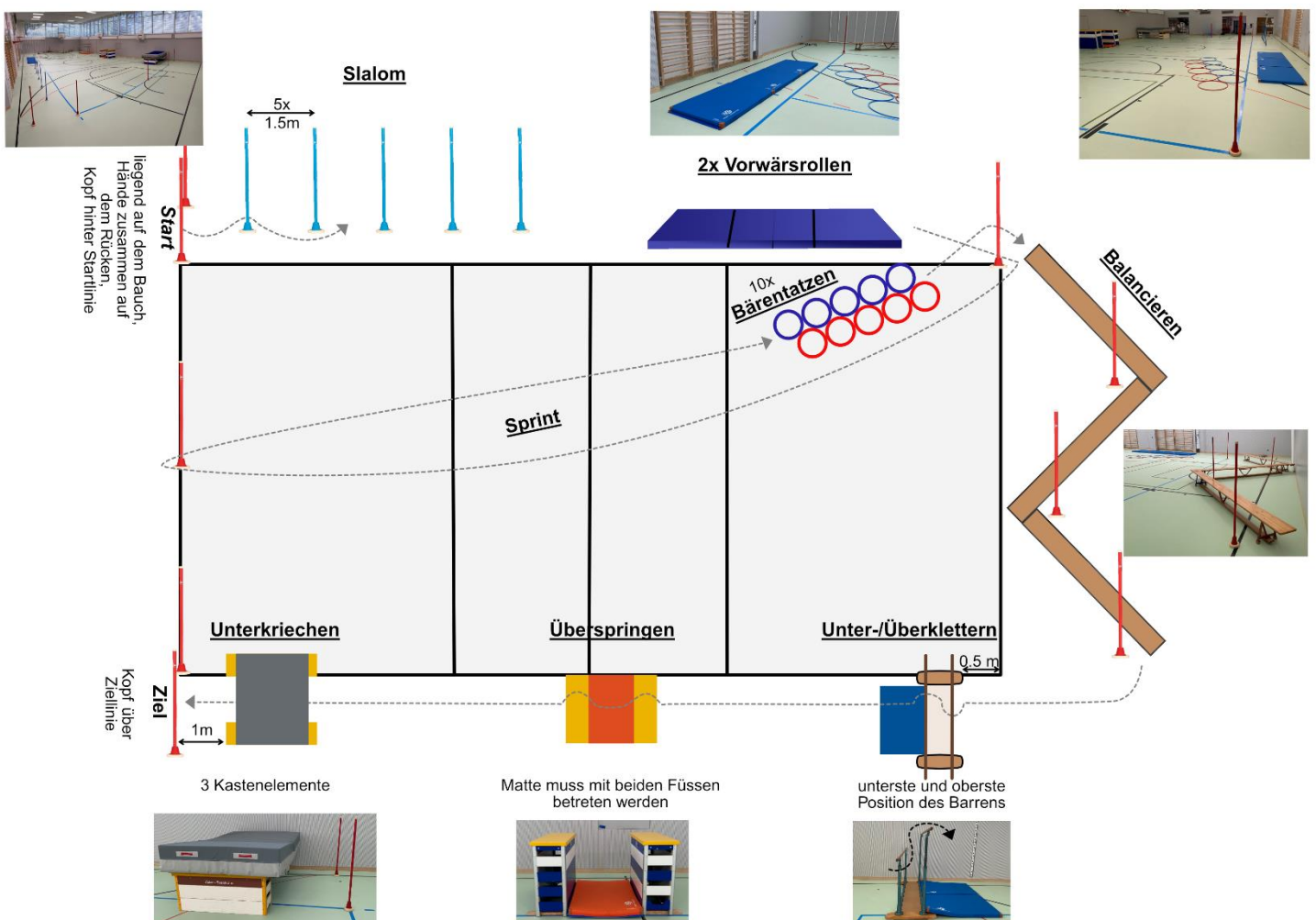
# POLIZIST POLIZIST POLIZISTIN

## AUFNAHMEPRÜFUNG DER POLIZEI KANTON SOLOTHURN Erläuterungen zum Sporttest (FITTEST) für Polizisten und Polizistinnen

Bereiten Sie sich seriös auf den FITTEST vor, fast alle Disziplinen können Sie gezielt trainieren. Die Disziplinen werden wie in nachfolgender Nummerierung nacheinander durchgeführt. Als Orientierungshilfe nennen wir die Vorgaben.

### 1. Hindernislauf in der Halle

Damit werden Schnellkraft, Orientierungsvermögen, Koordinationsfähigkeit und Gleichgewichtssinn geprüft. Es handelt sich um einen polizeiinternen Hindernisparcours. Für eine genügende Punktzahl müssen Männer den Parcours unter 38 Sek, Frauen unter 44,9 Sekunden absolvieren.



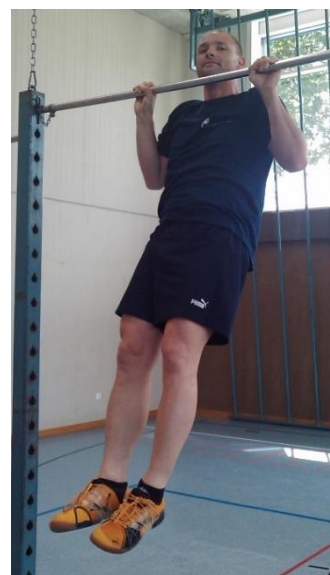
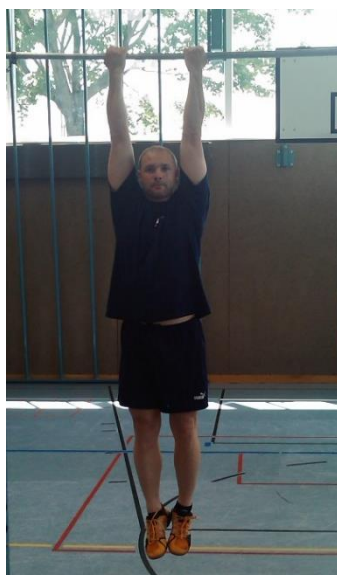
## 2. Beugehang oder Klimmzüge

Damit werden die Oberkörperkraft und das Handling des Eigengewichts geprüft. Es kann zwischen a) Beugehang oder b) Klimmzügen gewählt werden, ohne Hilfsmittel.

**a) Beugehang:** Ausgangslage: Man steht auf einem Schwedenkasten als Stütze und kann den Griff richtig fassen, die Griffart wird frei gewählt. Sobald man bereit ist, wird der Schwedenkasten weggezogen. Man drückt die Stange fest an die Brust. Ziel ist es, solange wie möglich das Kinn über der Stange zu halten. Das Kinn darf nicht auf der Stange abgestützt werden. Sobald das Kinn unter die Stange gerät, wird die Zeit gestoppt. Für eine genügende Note müssen Männer mindestens 45 Sekunden, Frauen mindestens 35 Sekunden erreichen.



**b) Klimmzüge:** Die Griffart wird frei gewählt. Zu Beginn müssen die Arme gestreckt werden. Dann zieht man sich hoch; der Klimmzug zählt, wenn das Kinn über die Stange ragt. Danach müssen die Arme wieder ganz gestreckt werden. Für eine genügende Note müssen Männer mindestens 12 Klimmzüge, Frauen mindestens 4 Klimmzüge erreichen.



### 3. Globaler Rumpfkrafttest

Damit wird die Rumpfkraft geprüft, welche auch für die Körperhaltung wichtig ist. Ausgangslage: Man stützt sich auf die Unterarme, der ganze Körper wird gespannt, mit dem Rücken wird ein Sensor-Arm nach oben gedrückt, dadurch leuchtet eine Kontrolllampe. Im 1-Sekunden-Takt (mittels akustischem Taktgeber) wird abwechselnd der linke und rechte Fuss unter Dauerspannung um ca. 10 cm angehoben. Ziel ist es, möglichst lange in dieser Stützposition zu bleiben. Wenn die Körperspannung nachlässt und der Sensordruck unterbrochen wird, wird die Zeit gestoppt.

Für eine genügende Note müssen Männer mindestens während 105 Sekunden, Frauen mindestens während 92 Sekunden Sensordruck erreichen.



### 4. Distanz-Lauf (3000 m / 2000 m)

Damit wird die Ausdauerleistung geprüft. Männer laufen eine ebene Strecke von 3'000 m, Frauen eine Strecke von 2'000 m. Für eine genügende Note müssen Männer unter 14 Minuten bleiben, Frauen unter 11 Minuten.

**Tipp:** Bei den offiziellen Vitaparcours können Sie mehrere Disziplinen ideal trainieren.

Wir freuen uns, Sie gut vorbereitet bei uns begrüßen zu dürfen.