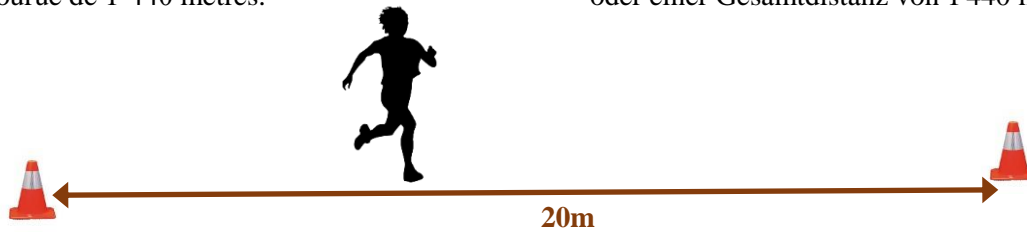




Shuttle-run-test (français)

Courir entre deux marques à 20 mètres de distance selon un rythme indiqué par des bips sonores. Le rythme des bips augmente et la vitesse de déplacement entre les deux marques augmente ainsi au fil du temps (application produisant les bips sonores gratuite pour [Android](#) / [iOS](#)). Il est évalué combien de temps le candidat ou la candidate réussit à tenir le rythme.

L'évaluation de la performance se base sur la réalisation complète de paliers définis. Par exemple, pour réaliser complètement le palier 8, le candidat ou la candidate doit être apte à suivre le rythme indiqué pendant 8min 27s, correspondant à 72 aller-retour entre les deux marques ou une distance totale parcourue de 1'440 mètres.



Shuttle-run-Test (Deutsch)

Zwischen zwei Markierungen mit einem Abstand von 20 Metern hin- und herpendeln nach einem Rhythmus, der von einem Tonsignal angegeben wird. Der Rhythmus des Tonsignals beschleunigt sich mit der Zeit und die Geschwindigkeit des hin- und herpendelns wird somit immer schneller (App mit den Tonsignalen für [Android](#) / [iOS](#)). Es wird beurteilt, wie lange der Kandidat oder die Kandidatin mit dem Rhythmus mithalten kann.

Die Beurteilung der Leistung findet aufgrund des Vollendens einer Höhe statt. Zum Beispiel muss die Kandidatin oder der Kandidat um die Höhe 8 zu vollenden, den angegebenen Rhythmus während 8min 27s mithalten können, was 72 Mal Pendeln entspricht oder einer Gesamtdistanz von 1'440 m.

Palier Höhe	Durée Dauer	Allers-retours Anzahl Pendeln	Distance Distanz	Hommes Männer	Femmes Frauen
10	10 min 30 s	94	1'880 m	A Supérieur aux exigences <i>Übertrifft Anforderungen</i>	A Supérieur aux exigences <i>Übertrifft Anforderungen</i>
9	9 min 30 s	83	1'660 m	B Conforme aux exigences <i>Entspricht Anforderungen</i>	A Supérieur aux exigences <i>Übertrifft Anforderungen</i>
8	8 min 27 s	72	1'440 m	C Soumis à décision <i>Entscheid vorbehalten</i>	A Supérieur aux exigences <i>Übertrifft Anforderungen</i>
7	7 min 27 s	62	1'240 m	D En dessous des exigences <i>Unter den Anforderungen</i>	B Conforme aux exigences <i>Entspricht Anforderungen</i>
6	6 min 24 s	52	1'040 m	E Très en dessous exigences <i>Deutl. unter Anforderungen</i>	C Soumis à décision <i>Entscheid vorbehalten</i>
5	5 min 19 s	42	840 m	E Très en dessous exigences <i>Deutl. unter Anforderungen</i>	D En dessous des exigences <i>Unter den Anforderungen</i>
4	4 min 17 s	33	660 m	E Très en dessous exigences <i>Deutl. unter Anforderungen</i>	E Très en dessous exigences <i>Deutl. unter Anforderungen</i>

La présente échelle se base sur nos expériences avec notre actuelle école de police. Comme il s'agit de l'année d'introduction du Shuttle-run-test, l'échelle est provisoire et peut être soumise à modification.

Diese Skala basiert auf Erfahrungswerten mit unserer derzeitigen Polizeischule. Da es sich aber um das Einführungsjahr des Tests handelt ist die Skala provisorisch und kann noch angepasst werden.