

KÖRPERLICHER EIGNUNGSTEST



KANDIDATEN/KANDIDATINNEN SGP
2023

DISZIPLINEN - ERLÄUTERUNGEN ZUR
AUSFÜHRUNG

Disziplin 1: Liegestütze « Air Marshall »

Dauer der Disziplin: 1 Minute und 20 Sekunden

Ziel der Übung: so viele Liegestütze wie möglich in der dafür vorgesehenen Zeit auszuführen. Das Ergebnis ist die Anzahl ausgeführter Liegestütze.

Ablauf der Übung:

Begonnen wird am Boden, die Hände berühren sich hinter dem Rücken. Beim Go streckt der/die Kandidat(in) die Arme, nur die Hände und Füße berühren den Boden. Danach berührt er/sie mit der einen Hand die andere und wiederholt die Bewegung mit der anderen Hand. Anschliessend kehrt er/sie in die liegende Position zurück und seine/ihre Hände berühren sich wieder hinter dem Rücken. Er/sie wiederholt diesen Ablauf so oft wie möglich während 80 Sekunden.



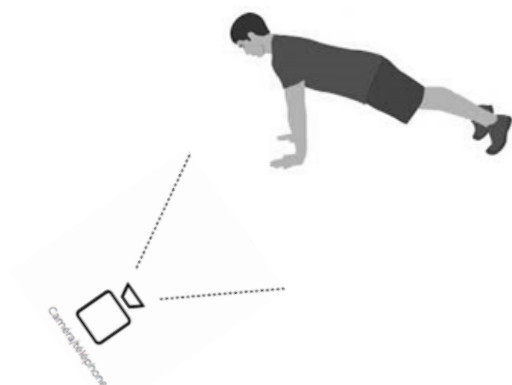
Bedingungen zur Anerkennung/Ablehnung der Wiederholungen:

- Wenn sich die Hände hinter dem Rücken nicht deutlich berühren, wird die Liegestütze nicht gezählt.
- Wenn bei ausgestreckten Armen andere Körperteile als die Füße und die Hände den Boden berühren, insbesondere die Knie, wird die Liegestütze nicht gezählt.
- Wenn der/die Kandidat(in) die Arme gestreckt hat und mit einer Hand die andere berühren soll, jedoch einen anderen Körperteil berührt, z.B. das Handgelenk oder den Unterarm, wird die Liegestütze nicht gezählt.
- Die Liegestütze wird gezählt, nachdem sich in der Stützposition beide Hände berührt haben.
- Ist die Kamera schlecht positioniert, wodurch die Kontrolle der Ausführung der Liegestütze nicht möglich ist, dann wird die Ausführung als ungültig erklärt.

Position der Kamera:

Das Aufnahmegerät wird etwa 50-60 cm über dem Boden, z.B. auf einem Stuhl, aufgestellt.

Es wird in einem Winkel von etwa 45 Grad an der Vorderseite, Kopfseite des Kandidaten/der Kandidatin positioniert, wie auf der Abbildung unten sowie im Erläuterungsvideo gezeigt. Die Prüfer müssen deutlich sehen können wie sich die Hände auf dem Rücken und in der Stützposition berühren.



Video mit der Erläuterung der Standards und der Vorgehensweise: <https://youtu.be/C8P62BdKo8k>

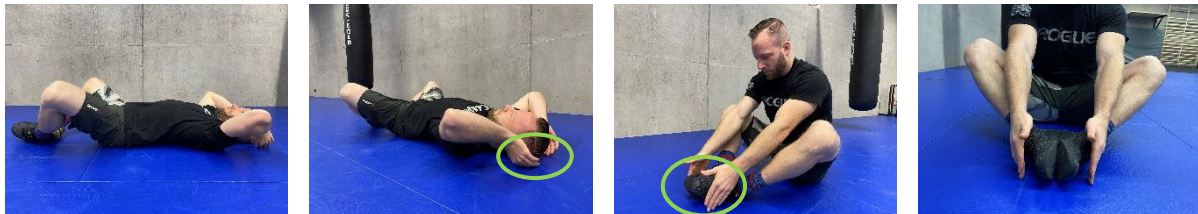
Disziplin 2: Rumpfbeugen

Dauer der Disziplin: 1 Minute und 20 Sekunden

Ziel der Übung: so viele Rumpfbeugen wie möglich in der dafür vorgesehenen Zeit auszuführen. Das Ergebnis ist die Anzahl ausgeführter Rumpfbeugen.

Ablauf der Übung:

Der/die Kandidat(in) beginnt auf dem Rücken liegend, die Beine angewinkelt, die Fusssohlen berühren sich idealerweise. Die Hände sind auf dem Boden hinter dem Kopf. Beim Go richtet er/sie seinen/ihren Oberkörper auf, so dass er/sie sich in einer sitzenden Position befindet. Dann berührt er/sie den Boden vor seinen/ihren Füßen. In der Folge geht er/sie in die liegende Position zurück auf den Boden und berührt den Boden mit den beiden Händen hinter dem Kopf. Er/sie wiederholt den Vorgang innerhalb von 80 Sekunden so oft wie möglich. Die Verwendung eines Lumbalstützkissens (Standardgrösse, d.h. 37cm x 32cm x 7cm, mit einer Toleranz von maximal 0,5cm) ist erlaubt. Sollte ein solches Kissen verwendet werden, wird der/die Kandidat(in) es zu Beginn des Videos präsentieren, wobei die Abmessungen des Kissens mittels eines Massbandes deutlich zu zeigen sind.



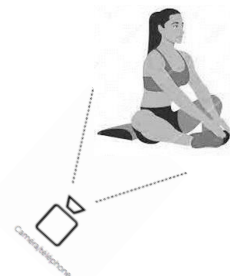
Bedingungen zur Anerkennung/Ablehnung der Wiederholungen:

- Die Rumpfbeuge ist ungültig, wenn der/die Kandidat(in) beim sich Hinlegen nicht mit beiden Händen den Boden hinter dem Kopf berührt;
- die Rumpfbeuge wird nicht gezählt, wenn nach der Sitzposition beide Hände nicht den Boden vor den Füßen berühren.
- die Rumpfbeuge wird nicht gezählt, wenn die Hände die Bewegung an einer anderen Stelle als vor den Füßen abschliessen.
- die Rumpfbeuge wird nicht gezählt, wenn der/die Kandidat(in) eine oder beide Hände oder den Ellbogen benutzt, um sich aufzurichten, z.B. indem er seine/ihre Oberschenkel oder ein Kleidungsstück ergreift oder sich am Boden abdrückt.
- Es kann vorkommen, dass sich bei der Übung die Füße einige Zentimeter über den Boden erheben. Wird jedoch festgestellt, dass diese Bewegung zum Schwung holen genutzt wird, gilt die Rumpfbeuge als ungültig.
- Die Verwendung eines Lumbalstützkissens, das nicht konform ist oder zu Beginn des Videos nicht klar dargestellt wird, führt zur Ungültigkeit der Übung.
- Eine falsche Kameraplatzierung, die eine Kontrolle der Wiederholungen unmöglich macht, führt zur Ungültigkeit.

Position der Kamera:

Das Aufnahmegerät wird etwa 50-60 cm über dem Boden, z.B. auf einem Stuhl, aufgestellt.

Es wird in einem Winkel von etwa 45 Grad an der Vorderseite, bei den Füßen des Kandidaten/der Kandidatin positioniert, wie auf der nebenstehenden Abbildung und im Erläuterungsvideo gezeigt. Der Prüfer muss deutlich sehen, dass die Hände hinter den Kopf und vor die Füße reichen.



Video mit der Erläuterung der Standards und der Vorgehensweise: <https://youtu.be/v6iEQg7CIVs>

Disziplin 3: Squats (Kniebeugen)

Dauer der Disziplin: 1 Minute und 20 Sekunden

Ziel der Übung: so viele Wiederholungen wie möglich in der dafür vorgesehenen Zeit ausführen. Das Ergebnis ist die Anzahl ausgeführter Kniebeugen.

Ablauf der Übung:

Der/die Kandidat(in) beginnt aufrecht stehend, Beine gestreckt. Beim Go, Beugen der Knie und herabsenken des Körpers bis die Hüften zum oberen Bereich des Knies reichen (Brechen der Parallele). Sobald diese Mindesttiefe erreicht ist, kehrt er/sie in die stehende Position zurück, Beine gerade, Knie, Hüften, Schultern in einer Linie (volle Streckung). Er/sie wiederholt den Vorgang so oft wie möglich in 80 Sekunden.



Bedingungen zur Anerkennung/Ablehnung der Wiederholungen:

- Wenn die Mindesttiefe nicht erreicht wird, ist die Wiederholung nicht gültig.
- Wenn die Streckung beim Aufrichten nicht vollständig ist, ist die Wiederholung ungültig.
- Das Tragen von so lockerer und weiter Kleidung, die es unmöglich macht, die Tiefe der Übung zu beurteilen, führt zur Ungültigkeit.
- Hilft sich der/die Kandidat(in) mit den Händen an den Oberschenkeln, um sich aufzurichten, wird die Wiederholung für ungültig erklärt.
- Falsche Kameraplatzierung, die eine Kontrolle der Wiederholungen unmöglich macht, führt zur Ungültigkeit.

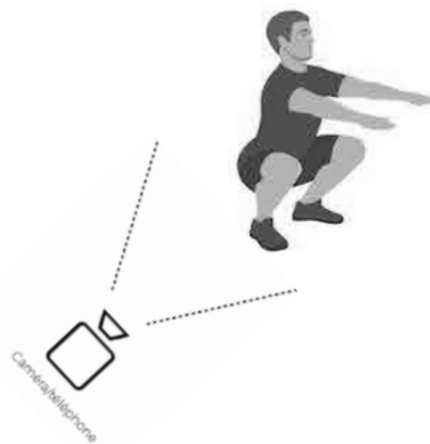
Position der Kamera:

Das Aufnahmegerät wird etwa 50-60 cm über dem Boden, z.B. auf einem Stuhl, aufgestellt.

Es wird in einem Winkel von etwa 45 Grad an der Vorderseite des Kandidaten/der Kandidatin positioniert, wie auf der nebenstehenden Abbildung und auf dem Erläuterungsvideo gezeigt. Der Prüfer muss deutlich erkennen, ob die Tiefe ausreichend und die Streckung vollständig ist.

Video mit der Erläuterung der Standards und der Vorgehensweise:

<https://youtu.be/tp-OxEWHevk>



Disziplin 4: horizontale Klimmzüge

Dauer der Disziplin: kein Zeitlimit

Ziel der Übung: eine maximale Anzahl von Wiederholungen absolvieren. Das Ergebnis ist die Anzahl ausgeführter Wiederholungen.

Ablauf der Übung:

Für diese Übung wird ein festes Element benötigt, z. B. eine Stange, ein Paar Ringe oder ein TRX. Dieses Element muss an die Hüfthöhe des Kandidaten/der Kandidatin angepasst werden, wie auf den Fotos und dem Erläuterungsvideo zu sehen ist, und ist am Anfang des Videos des Kandidaten/der Kandidatin zu präsentieren. Jede Einrichtung, die es ermöglicht, diese Übung im Rahmen der Ausführungskriterien zu absolvieren, wird akzeptiert.

Der/die Kandidat(in) sitzt auf dem Boden, die Hüften senkrecht unter der Stange, die Beine gestreckt, wie auf dem Video gezeigt. Dann greift er/sie das feste Element und hängt sich daran, die Arme voll ausgestreckt, die Füße auf dem Boden. Er/sie richtet die Schulter-Hüfte-Knie-Knöchel-Achse aus und behält diese Position stets bei, wie auf den Fotos unten zu sehen ist. Wenn die Position erreicht ist, muss der/die Kandidat(in) seine/ihre Arme beugen, bis die Stange oder ein anderes Hängeelement die Brust berührt, und dann nach unten gehen, wobei die Arme vollständig ausgestreckt bleiben. Er/sie führt so viele Wiederholungen wie möglich in einem Durchgang aus, bis er/sie nicht mehr kann.



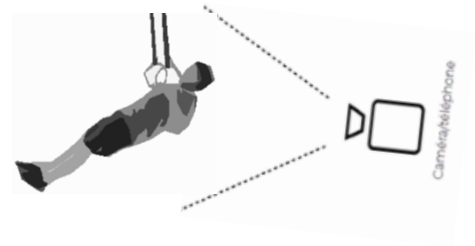
Bedingungen zur Anerkennung/Ablehnung der Wiederholungen:

- Wenn der/die Kandidat(in) die Achse Schulter-Hüfte-Knie-Knöchel nicht mehr ausrichten kann, ist die Übung beendet.
- Wenn der/die Kandidat(in) die Stange oder das Hängeelement nicht mehr mit der Brust erreichen kann, ist die Übung beendet.
- Wenn der/die Kandidat(in) die Arme beim Abwärtsbewegen nicht richtig streckt, wird die betreffende(n) Wiederholung(en) nicht gezählt.
- Wenn der/die Kandidat(in) den Körper schwingt, um die Ausführung der Bewegung zu erleichtern, wird die betreffende(n) Wiederholung(en) nicht gezählt.
- Wenn der/die Kandidat(in) das Hängeelement zu hoch im Verhältnis zu seinen Hüften platziert, wird das Ergebnis mit Null bewertet.
- Wenn der/die Kandidat(in) sich vor dem Greifen des Hängeelements nicht korrekt unter der Vorrichtung positioniert, d.h. mit gestreckten Beinen und senkrechter Hüfte unter der Vorrichtung sitzt, wird das Ergebnis mit Null bewertet.
- Wenn der/die Kandidat(in) die Kamera so platziert, dass es nicht möglich ist, eindeutig festzustellen, ob die Körperausrichtung, die volle Armspannung oder der Brustkontakt mit dem Hängeelement eingehalten wird, wird das Ergebnis mit Null bewertet.

Position der Kamera:

Das Aufnahmegerät wird zirka 1 m über dem Boden aufgestellt.

Es ist so zu positionieren, dass der gesamte Körper des Kandidaten/der Kandidatin sichtbar ist, wie in der Abbildung rechts und im Erläuterungsvideo gezeigt. Der Prüfer sollte die Ausgangsposition, die Körperausrichtung, den Kontakt mit dem Hängeelement und die Armspannung deutlich erkennen können.



Video mit der Erläuterung der Standards und der Vorgehensweise: <https://youtu.be/aKBzdzKgmm8>

Übung 5: Test Luc Léger

Dauer der Übung: so lange wie möglich

Ziel der Übung: zwischen zwei 20 m voneinander entfernten Linien mit progressivem Tempo hin- und herlaufen. Das Ergebnis ist die Zeit, die vergeht, bis der/die Kandidat(in) die Linie nicht mehr erreichen kann.

Zusätzliches Material: Bodenmarkierung (Kreide oder Klebeband), eventuell ein oder zwei Kegel oder deutlich sichtbare Objekte, ein zweites Telefon mit der Anwendung «Test armée». Es ist keine andere Anwendung erlaubt.



Ablauf der Übung:

Der/die Kandidat(in) markiert zwei Linien mit einem Abstand von 20 Meter. Der Abmessung wird zu Beginn des Videos gezeigt, wie im Erläuterungsvideo dargestellt. Es ist ratsam, alle zwei Meter zu markieren, um die Aufgabe zu erleichtern. Das Ergebnis ist die Zeit, in der der/die Kandidat(in) vor dem Piepton zuletzt die Linie überquert hat. Achtung, das zweite Telefon, das mit der Anwendung «Test armée» ausgestattet ist, muss während des gesamten Videos sichtbar sein. Denken Sie daran, die Sperrung des Telefons zu verhindern.

Der/die Kandidat(in) steht hinter der Startlinie und startet die Anwendung «Test armée» unter «Entraînement – Sport – Luc Léger». Beachten Sie den Fünf-Sekunden-Countdown. Beim Go läuft er/sie zur zweiten Linie, die 20 m entfernt ist. Er/sie muss diese vor oder gleichzeitig wie den Piepton, der die maximal zur Verfügung stehende Zeit zwischen den beiden Linien angibt, überquert haben. Er/sie sprintet dann zurück zur ersten Linie, die er/sie vor oder gleichzeitig wie den Piepton erreichen muss, und so weiter. Die Pieptöne werden schrittweise beschleunigt. Der/die Läufer(in) macht ein Maximum an Hin- und Herläufen, bis er/sie die Linie nicht mehr innerhalb des Zeitlimits erreichen kann. Ein leichte Abweichung des Läufers/der Läuferin ist erlaubt, aber die Übung wird abgebrochen, sobald 2 Meter zur Erreichung der Linie fehlen. Das einzutragende Ergebnis ist dasjenige, das in der Anwendung «Test armée» angezeigt wird, wenn die letzte erreichte Linie überquert wird. (Beispiel: 10 + 15s)

Bedingungen zur Anerkennung/Ablehnung der Wiederholungen:

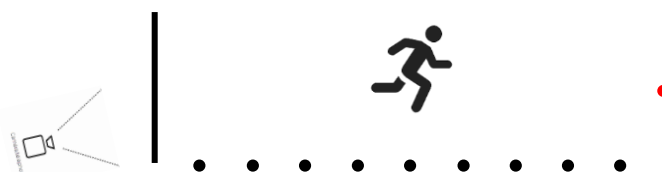
- Wenn der/die Kandidat(in) nicht mit beiden Füßen hinter der Linie beginnt, ist das Resultat ungültig.
- Wenn der/die Kandidat(in) die Linie auf einer Strecke nicht mit mindestens einem Fuss überquert, ist das Resultat ungültig.
- Eine falsche Platzierung der Kamera, die eine Zeitkontrolle unmöglich macht, führt zur Ungültigkeit.
- Das Versäumnis oder die falsche Präsentation des Abstands zwischen den Linien und der Stoppuhr am Ende der Übung, führt zur Ungültigkeit.

Position der Kamera:

Das Aufnahmegerät wird etwa 1 m über dem Boden aufgestellt.

Es wird an einem der beiden Enden der 20m-Linie platziert, wie auf der Abbildung unten sowie im Erläuterungsvideo gezeigt. Der Prüfer muss beide Linien deutlich sehen und der/die Kandidat(in) muss sie mit mindestens einem Fuss überqueren. Um diese Aufgabe zu erleichtern, können zwei Kegel oder Gegenstände deutlich sichtbar auf den beiden Linien platziert werden, was Kontroversen und eine Ungültigkeit vermeiden kann.

Video mit der Erläuterung der Standards und der Vorgehensweise: <https://youtu.be/6CgBsE2og1Q>



Ergebnisse

Jede Disziplin wird einzeln bewertet. Das erzielte Ergebnis wird anhand einer Skala von 1 bis 20 bewertet, die der in der Polizeischule verwendeten Skala ähnelt. Für bestimmte Disziplinen wird eine differenzierte Skala zwischen Männern und Frauen angewandt (siehe unten M/F).

Nach der Umrechnung der Ergebnisse der 5 Disziplinen anhand der Skala erhält der Kandidat eine Zahl bis 100, die die Bewertung der sportlichen Fähigkeiten bestimmt. Auch wenn jeder Teil einzeln bewertet wird, wird das Gesamtergebnis berücksichtigt, so dass ein(e) Kandidat(in), der/die mit einer Disziplin Schwierigkeiten hat, dies mit einer anderen ausgleichen kann.

Anschließend wird er/sie in eine der folgenden 4 Kategorien eingestuft:

- Ungenügend, von 0 bis 35 Punkten
- Unterliegt einer Entscheidung, von 36 bis 59 Punkten
- Genügend, von 60 bis 79 Punkten
- Sehr gut, von 80 bis 100 Punkten

Die Anzahl der Wiederholungen oder Runden, die erreicht werden müssen, um die verschiedenen Kategorien in jeder Disziplin zu erreichen, sind wie folgt (M/F):

Disziplin 1, Liegestütze Air Marshall

- Unterliegt einer Entscheidung ab 22/20 Wiederholungen
- Genügend ab 30/28 Wiederholungen

Disziplin 2, Rumpfbeugen

- Unterliegt einer Entscheidung ab 32 Wiederholungen
- Genügend ab 44 Wiederholungen

Disziplin 3, Squats (Kniebeugen)

- Unterliegt einer Entscheidung ab 60 Wiederholungen
- Genügend ab 72 Wiederholungen

Disziplin 4, horizontale Klimmzüge

- Unterliegt einer Entscheidung ab 10/6 Wiederholungen
- Genügend ab 14/10 Wiederholungen

Disziplin 5, Luc Léger

- Unterliegt einer Entscheidung ab Runde 7 + 30 Sekunden / 6 + 30 Sekunden
- Genügend ab Runde 9 + 30 Sekunden / 8 + 30 Sekunden