

Anlage 3

Leistungstest der Polizei Nordrhein-Westfalen

Der Leistungsnachweis erfolgt

in Form eines 12-minütigen Ausdauerlaufes, bei dem eine maximal mögliche Strecke zurückzulegen ist (Cooper-Test)

und

einem 200 m Schwimmen nach den Leistungsanforderungen des Deutschen Sportabzeichens aus dem Jahr 2012.

Frauen

Gruppe	Disziplin / Jahre	bis 29	30-34	35-39	40-44	45-49	50-54	ab 55
1	12 Minuten Ausdauerlauf	1.900 m	1.800 m	1.700 m	1.650 m	1.550 m	1.450 m	1.400 m
2	200 m Schwimmen	05:20 Min.	05:40 Min.	06:00 Min.	06:20 Min.	06:40 Min.	07:00 Min.	07:20 Min.

Männer

Gruppe	Disziplin / Jahre	bis 29	30-34	35-39	40-44	45-49	50-54	ab 55
1	12 Minuten Ausdauerlauf	2.400 m	2.300 m	2.150 m	2.050 m	1.950 m	1.850 m	1.750 m
2	200 m Schwimmen	04:50 Min.	05:10 Min.	05:20 Min.	05:40 Min.	05:50 Min.	06:10 Min.	06:30 Min.