

**Ausführungsbestimmungen zum Fitnesstest;
Bescheinigung**

Laufen

Der Start erfolgt aus einer Standstellung heraus. Das Laufen kann sowohl auf der Bahn als auch im Gelände stattfinden. Es ist sicherzustellen, dass Start und Ziel auf gleicher Höhe über N.N. liegen. Gehen ist erlaubt. Die Leistung darf nicht auf einem Laufbandergometer erbracht werden.

Schwimmen

Die Übung ist in einem Schwimmbecken mit mindestens 25 m Länge zu absolvieren. Die Schwimmart ist nicht vorgeschrieben und darf während der Prüfung gewechselt werden. Bei der Wende ist der Beckenrand mit mindestens einem Körperteil zu berühren. Der Start kann von einem Startblock, dem Beckenrand oder aus dem Wasser erfolgen. Das Benutzen von Schwimmhilfen ist unzulässig.

Radfahren

Die Strecke soll ebenerdig, möglichst ohne Steigung/Gefälle und ohne größere Verkehrseinflüsse sein; der Start und das Ziel sollen auf gleicher Höhe über N.N. liegen. Für die Durchführung der Übung ist jedes Fahrrad ohne Hilfsmotor zugelassen. E-Bikes und Pedelecs sind nicht zugelassen. Während der Durchführung ist ein Fahrradhelm zu tragen. Die Leistung darf nicht auf einem Fahrradergometer erbracht werden.

Walking/Nordic Walking

Walking definiert sich hier als ein schnelles Gehen, wobei ständig ein Fuß Bodenkontakt hat. Die Arme schwingen gegengleich (linkes Bein und rechter Arm bzw. rechtes Bein und linker Arm). Laufen ist nicht gestattet. Beim Nordic Walking dient die Walking-Technik als Grundlage, jedoch müssen Stöcke aktiv eingesetzt werden. Die Leistungsanforderungen für diese Disziplin können nicht auf einem Laufbandergometer erbracht werden. Es ist sicherzustellen, dass Start und Ziel auf gleicher Höhe über N.N. liegen.

**Fitnessstest der Polizei Niedersachsen
Bescheinigung der Abnahme**

[Redacted]

Tag der Abnahme

[Redacted]

Vorname Name

[Redacted]

Vorname Name der oder des Prüfenden

[Redacted]

Geburtsdatum

[Redacted]

ÜL-Lizenznr., Sportabzeichenprüferrnr. etc.

[Redacted]

Dienststelle

[Redacted]

Unterschrift der oder des Prüfenden

Disziplin

Laufen

[Redacted]

Strecke in Meter

[Redacted]

Zeit in Minuten

Schwimmen

[Redacted]

Strecke in Meter

[Redacted]

Zeit in Minuten

20 km Radfahren

[Redacted]

[Redacted]

Zeit in Minuten

**7,5 km Walking/
Nordic Walking**

[Redacted]

[Redacted]

Zeit in Minuten

[Redacted]

Vorname Name der oder des Prüfenden

[Redacted]

ÜL-Lizenznr., Sportabzeichenprüferrnr., etc.

[Redacted]

Unterschrift der oder des Prüfenden

[Redacted]

Stempel der Dienststelle oder des Vereins

[Redacted]

Der Fitnessstest wurde erfolgreich abgelegt