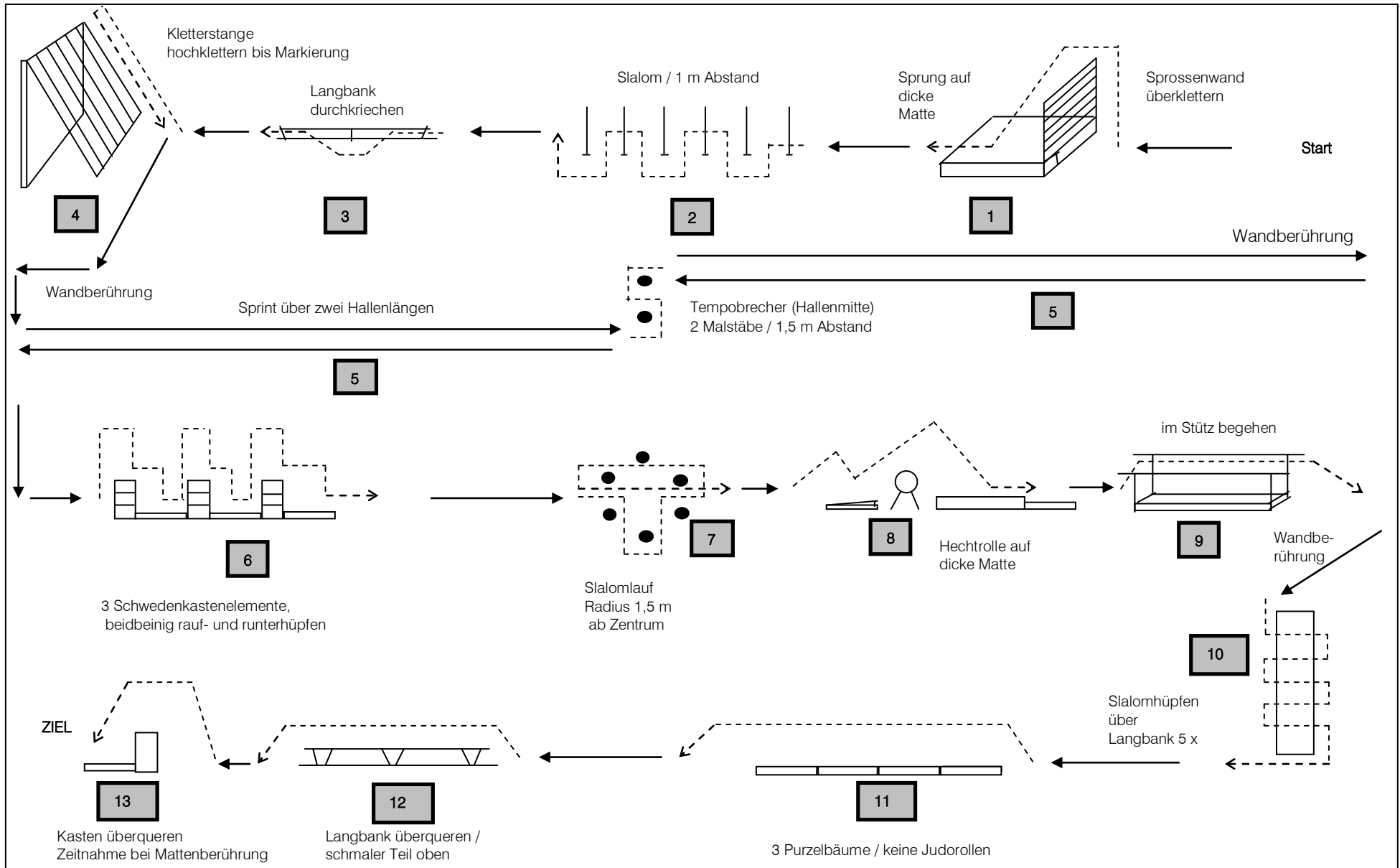


Hallenhindernisparcours Aufnahmeprüfung Pol Aspirant / in



Start

Fuss und Hand berühren die Wand. Selbstständige Startauslösung durch Lösen von Fuss und Hand von der Wand.

1. Sprossenwand 90° zur Wand / dicke Matte überqueren
2. 6 Malstäbe in gerader Reihenfolge im Abstand von 1m, Slalom laufen¹
3. 1 Langbank um 180° gedreht, beide Hälften der Langbank unterqueren
4. Kletterstange schräg stellen, hochklettern bis Markierung und herabgleiten (kein herunterspringen) / falls Markierung nicht erreicht wird Zuschlag 10 Sekunden. **Nach 15 Sekunden erfolglosem Versuch wird nach Aufforderung des Instructors der Parcours fortgesetzt.**

Wendepunkt einer Hallenlänge

5. Wand berühren, Spurt zur Hallenmitte, umlaufen der 2 Malstäbe im Abstand von 1,5 m, anschliessend zur anderen Hallenwand spurten, retour mit Umlaufen der 2 Malstäbe zur gegenüberliegenden Wand und diese berühren

Wendepunkt einer Hallenlänge

6. 3 Schwedenkasten mit 3 Elementen, dazwischen je eine Matte quer, Start **beidbeinig**, rauf und runter hüpfen
7. 6 Malstäbe im Kreis aufgestellt, Radius 1,5 m, Slalomlauf rechts beginnend, Mitte durchqueren¹
8. 1 Sprungbrett, Pferd oder „Böckli“, min. 1,1 m Höhe eingestellt, Hechtrolle auf dicke Matte
9. 1 Barren, im Stütz bewältigen von Markierung bis Markierung (Markierung 50 cm ab Holmenende auf beiden Seiten / Holmenbreite 50 cm) anschliessend Wandberührung / falls Barren nicht im Stütz bewältigt wird Zuschlag 10 Sekunden. **Nach 15 Sekunden erfolglosem Versuch wird nach Aufforderung des Instructors der Parcours fortgesetzt.**

Wendepunkt einer Hallenlänge

10. 5 x Slalomhüpfen **beidbeinig** über Langbank
11. Über 4 dünne Matten, 3 Purzelbäume (keine Judorollen)
12. Überqueren 1 Langbank auf schmaler Seite ohne Bodenberührung, Markierung auf beiden Seiten 50 cm²
13. Schwedenkasten überqueren, bei Berührung der dünnen Matte Zeitnahme

Ziel

Zeitnehmung, auf ganze Sekunden abrunden!

Anforderungen

Erfüllt Frauen < 2'50"

Erfüllt Männer < 2'20"

¹ Umgeworfene Malstäbe müssen aufgestellt werden und die entsprechende Übung wird wiederholt

² Bei Bodenberührung erfolgt Wiederholung der entsprechenden Übung