

Sportlichste Polizeianwärterin / Stärkster Polizeianwärter 2018 in Güstrow gekürt!!!

Am 06.03.2018 wurde der erste Fitness-Vierkampf der Polizeianwärter/-innen an der FHÖVPR durchgeführt. Insgesamt stellten sich 22 Männer und 11 Frauen dem Kampf um den Titel „Sportlichste Polizeianwärterin 2018“ und „Stärkster Polizeianwärter 2018“.

Durch das Training der Disziplinen des Fitness-Vierkampfes werden in hohem Maße die athletisch-konditionellen Fähigkeiten (Schnelligkeit, Kraft, Ausdauer sowie Beweglichkeit und Koordination) entwickelt.

Die Übungen sind einfach, erfordern kein spezielles technisches Training, sind ohne kostspielige Geräte auszutragen und sie beanspruchen die großen Muskeln des Menschen und gleichzeitig das Herz-Kreislauf-System.

Bei den Frauen standen mit dem Schlussdreisprung und dem 2 kg Medizinball-Stoßen zwei Schnellkraftdisziplinen auf dem Programm. Außerdem mussten die Anwärterinnen das Seilspringen (Kraftausdauer / Koordination) und das Beinheben an der Sprossenwand jeweils in 60 Sekunden (Kurzeitenausdauer) absolvieren.

Die Männer hatten zunächst die Aufgabe ihre Kraftausdauer in den zwei klassischen Disziplinen Klimmzüge und Beugestütze unter Beweis zu stellen. Für diese Übungen standen den Athleten 90 Sekunden zur Verfügung.

Zwischen diesen anstrengenden Kraftausdauereinheiten wurden, wie bei den Frauen, die Leistungen der Schnellkraftdisziplin Schlussdreisprung abgenommen.

Die Kniebeuge ist das Gegenstück zum Klimmzug. Deshalb bildete diese "Königsdisziplin" einen würdigen Wettkampfabschluss. Hierbei mussten die Sportler innerhalb von 60 Sekunden mit einer Zusatzlast von 25 kg so viele korrekte Wiederholungen wie maximal möglich durchführen. Da im Training hauptsächlich im Bereich von 20-40 Sekunden trainiert werden muss, ist zusätzlich auch eine gute Schnelligkeitsausdauer erforderlich.

Wer wurde nun zur ersten „Sportlichsten Polizeianwärterin“ gekürt?

PMAin Tracey S. setzte sich eindeutig vor PMAin Ramona T. durch. Drittplatzierte wurde PKAin Franziska L. Nur 16 Punkte trennten die beiden Athletinnen. Umgerechnet ergibt das ca. fünfmal Beinheben an der Sprossenwand.

| | | | |
|-----------------------|-----------------------|-------|--------|
| 1. PMAin Tracey S. | Einstellungsjahr 2017 | 523 | Punkte |
| 2. PMAin Ramona T. | Einstellungsjahr 2016 | 479,5 | Punkte |
| 3. PKAin Franziska L. | Einstellungsjahr 2016 | 463,5 | Punkte |

Erwähnenswert sind auch die einzelnen Bestleistungen:

| | |
|--------------------------|--------------------------------|
| Schlussdreisprung | 7,26m Tracey S. |
| Seilspringen (60sec) | 196 Wiederholungen Josefine W. |
| Medizinball-Stoßen (2kg) | 13,10m Tracey S. |
| Beinheben (60sec) | 35 Henriette S. |

Bei den Männern gab es einige Sportler, die sich Hoffnung auf einen „Treppchen-Platz“ machten.

Am Ende setzte sich PMA Maxim J. klar mit einer hervorragenden Punktzahl vor PMA Nico G. durch. PKA Tom J. belegte einen sehr guten 3. Platz. Auch alle anderen Athleten zeigten gute bis sehr gute Leistungen.

| | | |
|-----------------|-----------------------|--------------|
| 1. PMA Maxim J. | Einstellungsjahr 2017 | 486,5 Punkte |
| 2. PMA Nico G. | Einstellungsjahr 2016 | 439 Punkte |
| 3. PKA Tom J. | Einstellungsjahr 2016 | 415,5 Punkte |

Folgende Einzel-Bestleistungen wurden aufgestellt:

| | | |
|------------------------|-------|--------------------|
| Klimmziehen (90sec) | 24 | Maxim J. / Nico G. |
| Schlussdreisprung | 9,05m | Niklas H. |
| Beugestütze (90sec) | 50 | Maxim J. |
| Kniebeuge 25kg (60sec) | 51 | Maxim J. |

Da es sich um einen freiwilligen Wettkampf handelte, ist die hohe Teilnehmerzahl bemerkenswert. Alle Polizeianwärter/-innen hatten sich gut vorbereitet und zumindest in einer Disziplin ihre persönliche Bestleistung erzielt.

Jeder Teilnehmer zeigte Mut und Willen, sich den strengen Kampfrichtern zu stellen.

Ein großer Dank gilt allen Kampfrichtern, denen bei der Bewertung der verschiedenen Disziplinen ein hohes Maß an Konzentration, Gerechtigkeit und Verantwortung abverlangt wurde.

Es bleibt wie es ist. Der Kampfrichter hat immer Recht☺.

Ich bedanke mich bei allen Unterstützern und Riegenführern, die diesen Wettkampf erst möglich gemacht haben.

Wer Lust und Zeit hat, beim nächsten Wettstreit als Kampfrichter oder Riegenführer Verantwortung zu übernehmen, ist herzlich willkommen.

Wir suchen dann die „Sportlichste Polizeianwärterin“ und den „Stärksten Polizeianwärter“ des Jahres 2019!!!

Robert Werner

PS: Bilder sind in unserer [Webgalerie](#) verfügbar.