



**Regelwerk zum**

**Europäisches Polizei Leistungsabzeichen**  
**E P L A**

**der**

**Union Sportive des Polices d` Europe (USPE)**

In der Version vom 03.11.2013

## 1. Ziel

Der Polizeiberuf stellt hohe Anforderungen an die körperliche Leistungsfähigkeit, diese wiederum ist Voraussetzung für professionelles polizeiliches Handeln.

Die körperliche Leistungsfähigkeit unterteilt sich in die Bereiche Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination. Die Beherrschung dieser Fertigkeiten baut auf einem umfassenden Niveau körperlicher Leistungsfähigkeit auf.

Zur Förderung der körperlichen Fitness aller Polizeibeamtinnen und Polizeibeamten der Mitgliedsländer der USPE sowie zur Förderung des europäischen Gedankens und zur Entwicklung einer einheitlichen „Corporate Identity“ unter den Polizeien vergibt die USPE ein gemeinsames Europäisches Polizei Leistungsabzeichen (EPLA).

Mit dem Erreichen des „EPLA“ dokumentiert jeder Einzelne, dass er den körperlichen Anforderungen des täglichen Dienstes in allen Altersklassen gerecht wird.

Die USPE ist der Auffassung, dass das EPLA Polizeibeamtinnen und Polizeibeamte dazu anhält, ihre körperliche Fitness im Lauf ihrer Berufsausübung zu erhalten.

Das EPLA ist ein wissenschaftlich fundiertes Instrument, welches durch die Technische Universität München auf Betreiben und Mitwirkung der USPE entwickelt wurde.

## 2. Personenkreis

Der Erwerb des EPLA beschränkt sich auf die Personen, die durch den Mitgliedsverband in der USPE vertreten sind.

Sie müssen Polizeibeamte im Dienst oder Polizeischüler, -studenten an einer Polizei(hoch)schule sein.

Die Polizei ist die Gesamtheit der Organe und Institutionen, die für die Aufrechterhaltung der öffentlichen Sicherheit und Ordnung zuständig ist (Schutz- und Kriminalpolizei).

Militärpolizei, Armeeingehörige, Angehörige der Feuerwehr und Beamte mit eigenem Status, die nicht der Polizei angehören, sind nicht berechtigt das EPLA zu erwerben.

Die Mitgliedsländer der USPE haben nicht die Berechtigung, den Personenkreis eigenmächtig zu erweitern.

### 3. Durchführung

Das EPLA ist in 4 verschiedene Kategorien unterteilt, in denen mehrere Disziplinen/Übungen angeboten werden. Aus jeder Kategorie ist je eine Disziplin/Übung in einem Kalenderjahr (01.01. – 31.12.) zu erfüllen (mind. Bronze). Je Kategorie darf nur eine Disziplin erfüllt werden.

Die erbrachten Leistungen sind auf einer Prüfkarte durch die berechtigten Prüfer der Mitgliedsländer einzutragen.

Wiederholungen des EPLA sind nur in darauf folgenden Kalenderjahren möglich (maximal 1 x pro Kalenderjahr).

Die zu erzielenden Leistungen in den unterschiedlichen Kategorien und Altersgruppen ergeben sich aus der Wertungstabelle.

### 4. Kategorien/Disziplinen/Ausführung

1. **Ausdauer**  
3000 m Laufen  
400 m/800 m Schwimmen
2. **Kraft**  
Standweitsprung  
50 m Kleiderschwimmen\*
3. **Schnelligkeit**  
50 m/100 m Laufen  
200 m Radfahren
4. **Koordination**  
Weitsprung  
Schießen mit der Dienstpistole\*\*  
Seilspringen

#### Ausführungsbestimmungen:

##### 4.1. Ausdauer

###### 4.1.1 3000 m Laufen

Der Start erfolgt aus einer Standstellung heraus. Das Laufen auf Rundstrecken wird hierbei empfohlen wobei der Lauf auch im Gelände stattfinden kann. Dabei ist sicherzustellen das Start/Ziel auf gleicher Höhe liegen. Gehen ist erlaubt.

Leistungen auf einem Laufbandergometer sind nicht zugelassen.

#### 4.1.2 400 m/800 m 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.

### 4.2 Kraft

#### 4.2.1 Standweitsprung

Der Absprung erfolgt ohne Anlauf mit beiden Füßen am Absprungbalken/Absprungmarkierung. Die Stellung der Füße muss parallel auf gleicher Höhe und ebenerdig mit der Landung sein.

Der Springer/die Springerin darf den Sprung vorwärts und rückwärts ausbalancieren, wobei sich die Fersen/Zehen vom Boden lösen dürfen.

Vor dem Absprung darf sich jedoch kein Fuß komplett vom Boden lösen oder auf dem Boden gleiten.

Gemessen wird vom Absprungbalken/Absprungmarkierung bis zum nächstgelegenen Abdruck der Landung.

#### 4.2.2 50 m Kleiderschwimmen

Es gelten die Regeln aus 4.1.2.

Die durch den Schwimmer zu tragende Bekleidung besteht aus einer bis zum Fußgelenk reichenden Hose und einer von der Hose getrennt zu tragenden Jacke, deren Ärmel bis zu den Handgelenken reichen müssen.

Die Ärmel und Hosenbeine dürfen weder aufgerollt noch mit Hilfsmitteln zusätzlich befestigt werden.

Die Jacke ist an den vorgesehenen Knopflöchern geschlossen zu tragen.

### 4.3 Schnelligkeit

#### 4.3.1 50 m/100 m Laufen

Die Benutzung von Startblöcken ist nicht zwingend vorgeschrieben. Sollte auf die Benutzung von Startblöcken verzichtet werden, ist der Start aus einer ruhigen Startstellung durchzuführen. Es ist nur ein Fehlstart pro Lauf zulässig. Bei einem 2. Fehlstart ist der Verursacher/die Verursacherin zu disqualifizieren.

#### 4.3.2 200 m Radfahren

Das Gelände muss ebenerdig (ohne Gefälle/Steigungen) sein. Der Start erfolgt „fliegend“ mit einer beliebigen Beschleunigungsphase, die nicht in die Wertung fließt. Es ist durch geeignete Maßnahmen sicherzustellen, dass die Zeit ordentlich erfasst wird.

Für die Durchführung der Übung ist jedes Fahrrad ohne Hilfsmotor zugelassen. E-Bikes sind nicht zugelassen.

Während der Durchführung ist ein Fahrradhelm zu tragen.

Die Leistung darf nicht auf einem Fahrradergometer erbracht werden.

### 4.4. Koordination

#### 4.4.1 Weitsprung

Der Absprung erfolgt von einem Balken. Die Länge des Anlaufs ist hierbei beliebig.

Gemessen wird vom Absprungbalken bis zum nächstgelegenen Abdruck der Landung.

#### 4.4.2 Schießen mit der Dienstpistole

Geschossen wird mit der Dienstpistole des jeweiligen Landes (9 mm) aus einer Entfernung von 25 m zum Ziel auf die gem. den Regelung der ISSF definierten „25 Meter Schnellfeuerpistolenscheibe“.

Es werden 4 Serien á 5 Schuss abgegeben. Jede Serie muss innerhalb von 30 Sekunden ab dem Kommando „Feuer frei“ geschossen werden.

#### 4.4.3 Seilspringen

Gesprungen werden kann mit jedem Seil ohne Motor, wobei das Seil möglichst Griffe haben sollte, an dem sich dieses drehen kann.

Gewertet wird die Anzahl der Sprünge ohne Unterbrechung.

Doppeldurchschlag (Double Under):

Das Seil muss bei jedem Sprung zweimal unter den Füßen durchgeschlagen werden. Es wird jede Landung nach dem Zweifachdurchschlag gezählt.

Laufschritt (Jogging Step):

Der Laufschritt wird auf der Stelle durchgeführt, dabei jeweils mit dem rechten und linken Bein im Wechsel über das Seil gesprungen. Es wird gezählt, wie oft der rechte Fuß den Boden berührt.

Kreuzdurchschlag (Criss Cross):

Die Arme sind bei jedem zweiten Durchschlag vor dem Körper zu kreuzen. Das Seil ist bei jedem Durchschlag unter den Füßen durchzuschlagen. Gezählt wird jedes kreuzen.

Grundsprung rückwärts (Easy jump backward)

Gesprungen wird mit beiden Füßen gleichzeitig. Das Seil wird rückwärts durchgeschlagen. Es wird jeder Durchschlag gezählt.

## 5. Einteilung

Das EPLA ist in Männer und Frauen sowie in folgende Altersklassen eingeteilt:

18 bis 24 Jahre  
25 bis 29 Jahre  
30 bis 34 Jahre  
35 bis 39 Jahre  
40 bis 44 Jahre  
45 bis 49 Jahre  
50 bis 54 Jahre  
55 bis 59 Jahre  
60 bis 64 Jahre  
65 bis 69 Jahre

Ausschlaggebend für die zu erfüllenden Leistungen ist das Alter, welches in einem Kalenderjahr erreicht wird.

## 6. Auszeichnung

Das EPLA wird in Gold, Silber oder Bronze verliehen.

In den einzelnen Kategorien werden für die erbrachte Leistung Punkte vergeben (Gold 3 Punkte, Silber 2 Punkte, Bronze 1 Punkt), die insgesamt darüber entscheiden, welches EPLA verliehen wird.

EPLA in Gold: 11 – 12 Punkte

EPLA in Silber: 7 – 10 Punkte

EPLA in Bronze: 4 – 6 Punkte

## 7. Verantwortlichkeiten

Das USPE Generalsekretariat koordiniert das Verfahren.

Die Gestaltung des einheitlichen Abzeichens erfolgt durch die USPE.

Die Mitgliedsländer sind für die korrekte Durchführung und Verleihung sowie für die Beschaffung der Abzeichen, der Prüfkarten und der Urkunden verantwortlich.

Die Prüfkarte ist in den drei offiziellen Sprachen der USPE gestaltet und steht auf [www.uspe.org/epla](http://www.uspe.org/epla) zum Download zur Verfügung.

Die Erstellung der Urkunden erfolgt ausschließlich online auf der Seite [www.epla.uspe.org](http://www.epla.uspe.org).

Diese wird im Mitgliederbereich durch die Eingabe der erforderlichen Daten generiert und kann anschließend ausgedruckt werden.

Hierzu haben die Verantwortlichen der Mitgliedsländer einen Benutzernamen sowie ein Kennwort zum Einloggen.

Die dort erfassten personenbezogenen Daten werden zur Verleihung des EPLA und zu statistischen Zwecken in automatisierten Verfahren (Datenverarbeitung) von der USPE und deren Mitgliedsländern verarbeitet.

Jedes Land kann festlegen, ob eine Disziplin/Übung einer Gruppe in dem jeweiligen Land als Pflicht festgelegt wird. Dies ist an geeigneter Stelle bekannt zu machen.

## **8. Datum des Inkrafttretens / Übergangsregelungen**

Durch Beschluss des Kongresses am 06.10.2012 in Dublin werden die neuen Regelungen des EPLA ab 01.01.2014 in Kraft gesetzt und ersetzen die alten Regelungen

Anlage Wertungstabelle