



UNION SPORTIVE  
DES POLICES D'EUROPE



Europäisches  
Polizei Leistungsabzeichen  
EPLA I [uspe.org](http://uspe.org)

# Sportwissenschaftliche Erläuterungen zur Entwicklung des Europäischen Polizei Leistungsabzeichens (EPLA)



Technische Universität München



Fakultät für Sport- und  
Gesundheitswissenschaft  
Arbeitsbereich Angewandte  
Sportwissenschaft

**Dr. Peter Spitzenpfeil  
Olav Schmid**

Connollystr. 32  
80809 München  
Germany

Tel +49.89.289.24562  
Fax +49.89.289.24646

peter.spitzenpfeil@tum.de  
www.sp.tum.de

Im Auftrag der *Union Sportive des Polices d'Europe (USPE)* wurde das EPLA von der *Fakultät für Sport- und Gesundheitswissenschaft der Technischen Universität München* entwickelt. Ziel des EPLA ist die Überprüfung und Bewertung der motorischen Leistungsfähigkeit von Polizeibeamten, da besonders im Polizeiberuf hohe Anforderungen an die körperliche Fitness gestellt werden.

Sicherheit braucht Fitness, deshalb sind Themen wie Gesundheit und körperliche Leistungsfähigkeit im Polizeivollzugsdienst von großer Bedeutung. Die körperliche Leistungsfähigkeit wird als Schlüsselqualifikation des Polizeiberufs erachtet und die Bürgerinnen und Bürger erwarten zu Recht eine leistungsstarke Polizei. Auch die körperliche Leistungsfähigkeit der Polizeivollzugsbeamtinnen und -beamten fördert das Sicherheitsgefühl und schafft Vertrauen (Vgl. Grundpositionen des Deutschen Polizeisportkuratoriums zum Sport in der Polizei).

Das EPLA soll einen wichtigen Teil zum Erreichen dieser Ziele beitragen.

Um die körperliche Leistungsfähigkeit zu testen, bedarf es objektiv erfassbarer Kriterien, die die sportliche Leistung beschreiben. Der Kern der Entwicklung des EPLA ist demnach ein nach sportwissenschaftlichen Gesichtspunkten erstellter Leistungskatalog, der sich an den vier motorischen Grundfähigkeiten Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Koordination orientiert (siehe Punkt 1). Ebenso wurde großer Wert auf die Berechnung der Leistungsanforderungen für die entsprechenden Disziplinen und die jeweiligen Altersklassen auf sportwissenschaftlicher Basis gelegt (siehe Punkt 2). Ein weiteres wichtiges Kriterium ist die Überprüfung der individuellen Leistungsfähigkeit auf den drei Leistungsstufen Bronze, Silber und Gold (siehe Punkt 3).

Der Erarbeitungsprozess verlief in enger Abstimmung mit Vertretern und Experten der USPE. Dies gewährleistet insbesondere den Praxisbezug dieses Abzeichens, um dadurch die Akzeptanz in den Mitgliedsländern der USPE herzustellen und zu sichern.

## 1. Struktur des Leistungskatalogs

Ziel bei der Gestaltung des EPLA-Leistungskataloges ist die Schaffung einer klaren Struktur, mit einer nachvollziehbaren Systematik und inneren Logik. Dabei ist eine möglichst eindeutige Zuordnung von den Disziplinen zu den motorischen Grundfähigkeiten zu beachten. Auch sollen die Leistungsanforderungen einheitlich über alle Einzeldisziplinen hinweg angepasst sein. Der Leistungskatalog wurde demzufolge nach den motorischen Grundfähigkeiten gegliedert, die sich grob in *Kondition* und *Koordination* unterteilen lassen. In der Trainingswissenschaft gilt die *Kondition* als die entscheidende Voraussetzung einer sportlichen Leistung<sup>1</sup>. Sie wird weiter in vier motorische Grundfähigkeiten unterteilt: *Ausdauer*, *Kraft*, *Schnelligkeit* und *Beweglichkeit*. Ein weiterer Leistungsfaktor ist nach *HOHMANN et al.* die *Koordination*. In Bezug auf

<sup>1</sup> HOHMANN, A., LAMES, M. & LETZELTER, M. (2007): Einführung in die Trainingswissenschaft. Wiebelsheim: Limpert.

das Fähigkeitsmodell nimmt die *Beweglichkeit* allerdings eine Sonderrolle ein. Sie ist zwar eine grundlegend elementare Voraussetzung für eine qualitativ gute Bewegungsausführung und dient zudem als Verletzungsprophylaxe. Da ein Sportler jedoch nach WEINECK<sup>2</sup> nicht maximal sondern „optimal“ hinsichtlich einer entsprechenden Bewegung bzw. Sportart gedehnt sein sollte, lässt sich die Beweglichkeit außerhalb des Leistungssports nur schlecht objektiv bewerten und prüfen. Für die Neugestaltung des Leistungskataloges konnte die *Beweglichkeit* als zu prüfendes Kriterium somit vernachlässigt werden.

Diese Leistungsfaktoren, *Kondition* und *Koordination*, sind nicht nur im Sinne einer optimalen Trainingsplanung zur Erreichung eines maximalen bzw. optimalen Leistungsvermögens zu einem bestimmten Zeitpunkt unerlässlich, sie stellen auch bei der Bewertung einer individuellen sportlichen Leistung die zu erfassenden Kriterien. Für eine bessere Vergleichbarkeit des individuellen Leistungsniveaus im Verlauf der Lebensspanne, aber auch für interindividuelle Leistungsvergleiche, wurde demnach der Leistungskatalog nach dem genannten Fähigkeitsmodell ausgerichtet. Unabhängig der Prüfer und der gewählten Disziplin soll damit eine möglichst objektive Aussage über die körperliche Fitness entstehen. Weiterhin werden dadurch auch überschaubarere Trainingsmöglichkeiten und eine bessere Trainingsplanung für den Polizeibeamten möglich.

### 1.1 Wahl der Disziplinen

Durch eine geeignete Auswahl von praxis- und berufsbezogenen Bewegungsformen, die sich diesem Fähigkeitsmodell unterordnen, konnte ein attraktives Angebot an Sportarten entstehen. Dies fördert nicht nur die Akzeptanz in den Mitgliedsländern der USPE, sondern stärkt auch den Grundgedanken des EPLA: die „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“ (vgl. Regelwerk zum EPLA).

Im Leistungskatalog finden sich ausschließlich Disziplinen wieder, die entweder einer Bewegungsform aus der polizeilichen Alltagspraxis oder aus einer der großen und beliebten sowie europaweit anerkannten Sportarten Leichtathletik, Schwimmen, Radfahren und Turnen entstammen. Die Einzeldisziplinen sind nach dem Überwiegenheitsprinzip den vier Kategorien zugeordnet, bei dem die entscheidende Frage im Vordergrund ist, welche Disziplin überwiegend welche motorische Grundfertigkeit prüft. Ein weiterer Faktor für die Auswahl der Disziplinen ist eine gute und einfache Überprüfbarkeit. Auch müssen sie im Rahmen der Möglichkeiten des Polizeisports umsetzbar und objektiv in den drei Leistungsstufen messbar sein. Dabei werden für eine bessere Übersichtlichkeit für Frauen und Männer dieselben Disziplinen angeboten. Jedoch sind die Anforderungen geschlechterbezogen angepasst.

Im Folgenden werden die Hintergründe zu den einzelnen Fähigkeitsgruppen/Kategorien und den jeweiligen Disziplinen differenzierter erläutert:

---

<sup>2</sup> WEINECK, A. & WEINECK, J.: (2005): Sportbiologische und Trainingswissenschaftliche Grundlagen. Forchheim: Zenk.

### **Kategorie 1: Ausdauer**

*Ausdauer ist die Fähigkeit, lange einer Belastung zu widerstehen, die letztendlich zu einer unüberwindbaren Ermüdung führt, und trotz Ermüdung die Belastung fortzusetzen<sup>3</sup>. In dieser Disziplingruppe wird die allgemeine dynamische aerobe Grundlagenausdauer abgeprüft. Dabei handelt es sich um eine zyklische Bewegung, die überwiegend im Rahmen der aeroben Energiebereitstellung erfolgt und einen Großteil der gesamten Skelettmuskulatur beansprucht.*

- I 3000 m Lauf: typische, standardisierte und aussagekräftige Testform der Ausdauerleistung. Es bestehen Vergleichswerte in der Literatur. Die Nähe zu Praxis und Arbeitsalltag ist klar erkennbar.
- I 800 / 400 m Schwimmen: Schwimmen gehört nicht nur zu den grundlegenden Kulturtechniken, es gehört auch zu den fundamentalen menschlichen Fähigkeiten und ist ferner auch als Rettungsszenario während eines Polizeieinsatzes denkbar.

### **Kategorie 2: Kraft**

EPLA-spezifisch werden in dieser Disziplingruppe besonders die Kraftausdauer sowie die Schnellkraft abgeprüft. Die Definition besagt, *dass die Kraftausdauer die Ermüdungswiderstandsfähigkeit des Organismus bei lang andauernden Kraftleistungen ist. Die Schnellkraft hingegen ist die Fähigkeit des Nerv-Muskelsystems, den Körper, Teile des Körpers oder Gegenstände mit maximaler Geschwindigkeit zu bewegen.<sup>4</sup>* Im Gegensatz zur Gruppe 3 (Schnelligkeit) steht hierbei die Überwindung des Widerstandes im Vordergrund und nicht die Bewegungsgeschwindigkeit.

- I Standweitsprung: typische, standardisierte und aussagekräftige Testform der Kraftleistung – ferner auch für die Sprungkraft.
- I 50 m Kleiderschwimmen: Kleiderschwimmen hat im Wettkampfsport der USPE hohen Traditionscharakter und ist Teil des Rettungsmehrkampfes innerhalb der Europäischen Polizeimeisterschaften im Schwimmen. Sie ist eine aussagekräftige Testform der Kraftausdauerleistung und des Weiteren als Rettungsszenario in einem Polizeieinsatz vorstellbar.

### **Kategorie 3: Schnelligkeit**

*Schnelligkeit im Sport ist die Fähigkeit, aufgrund kognitiver Prozesse, maximaler Willenskraft und der Funktionalität des Nerv-Muskel-Systems höchstmögliche Reaktions- und Bewegungs-geschwindigkeiten unter bestimmten gegebenen Bedingungen zu erzielen.<sup>5</sup>* In dieser Disziplingruppe wird die *Frequenzschnelligkeit bei zyklischen Bewegungen* abgeprüft. Dabei handelt es sich um wiederholende, gleiche Bewegungen mit höchster Geschwindigkeit gegen geringe Widerstände bei kurzen Belastungszeiten.

- I 50 / 100 m Sprint: typische, standardisierte und aussagekräftige Testform der zyklischen Schnelligkeitsleistung. Die Nähe zu Praxis und Arbeitsalltag ist klar erkennbar.
- I 200 m Radfahren: aussagekräftige Testform der zyklischen Schnelligkeitsleistung. Der 200 m Radsprint hat für Fahrrad-Einheiten innerhalb der Polizei einen hohen Praxisbezug.

<sup>3</sup> vgl. ZINTL, F., EISENHUT, A. (2009): Ausdauertraining. München: BLV.

<sup>4</sup> vgl. WEINECK J. (2009). Optimales Training. Balingen: Spitta.

<sup>5</sup> vgl. GROSSER, M., STARISCHKA, S. & ZIMMERMANN, E. (2008): *Das neue Konditionstraining*. München: BLV.

#### **Kategorie 4: Koordination**

*Die koordinativen Fähigkeiten sind Fähigkeiten die primär koordinativ, d.h. durch die Prozesse der Bewegungssteuerung und -regelung bestimmt werden. Sie befähigen den Sportler, motorische Aktionen in vorhersehbaren Situationen sicher und ökonomisch zu beherrschen.<sup>6</sup> Im Vordergrund stehen also primär die Bewegungstechnik und die Qualität der Bewegungsausführung, während die energetischen Prozesse der Muskelbewegung eine sekundäre Rolle spielen.*

- I Weitsprung: die koordinative Leistung bei hoher Anlaufgeschwindigkeit den exakten Absprung zu wählen, stellt hohe Anforderungen an die Koordination (Koordination unter Zeitdruck). Auch ist hier der Praxisbezug zum Berufsalltag zu erkennen.
- I Schießen mit Dienstpistole: Die Anforderung über mehrere Schüsse in einer begrenzten Zeit präzise das Ziel zu treffen stellt eine hohe Anforderung an die Koordination (Koordination unter Präzisions- und Zeitdruck). Auch ist hier der Praxisbezug zum Berufsalltag klar zu erkennen.
- I Seilspringen: Als Ergänzung zu den weiteren Disziplinen aus Gruppe 4, die jeweils mit einem etwas höheren organisatorischen Aufwand verbunden sind, sowie als Alternative für USPE Mitgliedsländer die keine Dienstpistolen haben, wurde das Seilspringen in den Leistungskatalog aufgenommen. Es ist koordinativ sehr anspruchsvoll und über die Steuerung des Schwierigkeitsgrades für alle Altersklassen und die Leistungsebenen Bronze, Silber und Gold gut zu differenzieren.

#### **2. Berechnung der Leistungsanforderungen**

Bei der Erstellung der Leistungsanforderungen wurde großer Wert darauf gelegt, dass die Werte durch eine nachvollziehbare Vorgehensweise gestaltet werden und wissenschaftlich überprüfbar sind.

Im Zuge der Erarbeitung des Leistungskataloges war es notwendig, die alters- und geschlechtsspezifischen Leistungsanforderungen zu ermitteln. Dafür wurde zunächst die Entwicklung der Leistungskurven für die vier motorischen Grundfähigkeiten (Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Koordination) im Verlauf der Lebensspanne definiert (vgl. Abb. 1 am Beispiel Kraft). Dies geschah auf Grundlage

- I der Sichtung nationaler und internationaler Literatur zu Daten und Normwerten motorischer Fähigkeiten, mit anschließender metaanalytischer Auswertung (von insgesamt 1.591.818 Einzelwerten aus 413 Untersuchungen) und
- I der Durchführung einer großangelegten Studie an 3707 fitnessorientierten Breitensportlern in Zusammenarbeit mit dem Deutschen Olympischen Sportbund.

<sup>6</sup> vgl. HIRTZ, P.: Koordinative Fähigkeiten - Kennzeichnung, Altersgang und Beeinflussungsmöglichkeiten. *Medizin und Sport* 21 (1981), 348-351; FREY, G.: Zur Terminologie und Struktur physischer Leistungsfaktoren und motorischer Fähigkeiten. *Leistungssport* 7 (1977), 339-362.

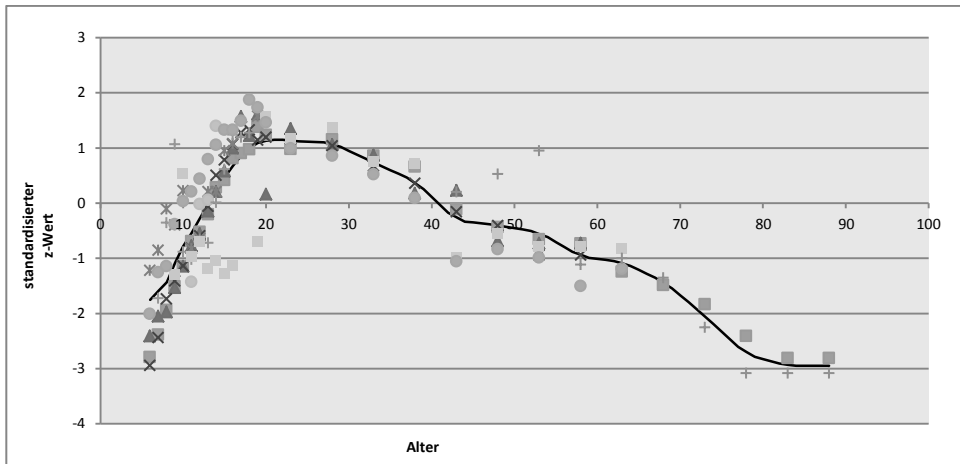


Abbildung 1: Verlauf der Kraftfähigkeit im Verlauf der Lebensspanne

— Aus diesem Datenpool wurden im zweiten Schritt über statistische Verfahren die Werte für die einzelnen Disziplinen und die jeweilige Altersgruppe berechnet und dreistufig gegliedert (siehe Punkt 3). In Zusammenarbeit mit Experten der USPE wurden in einer Plausibilitätsprüfung im Sinne der Praxisrelevanz und Umsetzbarkeit in den eher „ungewöhnlichen“ Disziplinen wie *Kleiderschwimmen* oder *Schießen mit der Dienstpistole* einzelne Werte angepasst, für die derzeit keine oder nur wenige Referenzwerte existieren.

— Das Ergebnis dieser Berechnung stellt die Leistungsanforderungen für die Silberleistung dar. Der Abstand zu den Leistungsebenen Bronze und Gold wurde über die Standardabweichung festgelegt (vgl. Abb. 2). Dabei ist die Bronzeleistung so angesetzt, dass sie für einen fitnessorientierten Polizisten erreichbar ist. Die Leistungsebene Gold soll grundsätzlich erst durch kontinuierliches Training erreichbar sein.

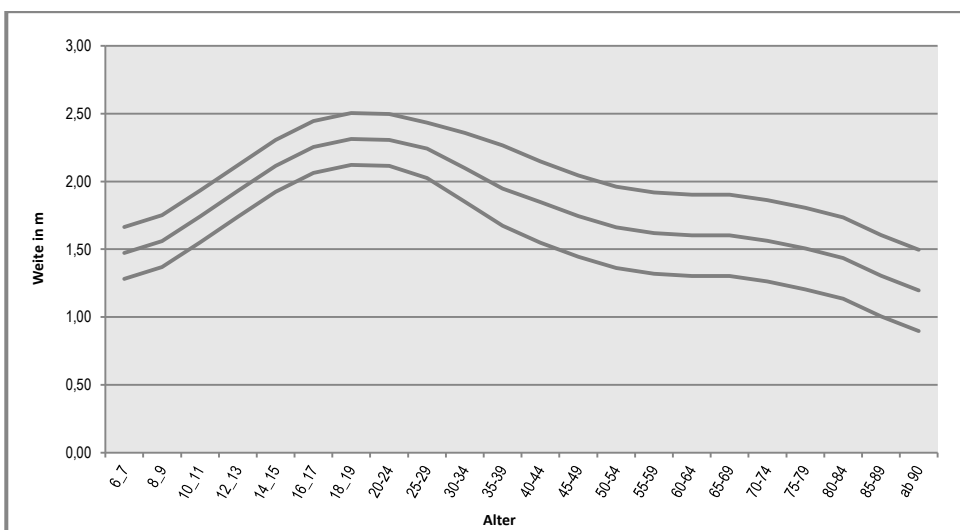


Abbildung 2: Verlauf der Standweitsprung-Leistungsanforderungen im Verlauf der Lebensspanne

### 3. Einführung der Dreistufigkeit

Das Drei-Stufenbewertungssystem in Gold, Silber und Bronze, je nach Erfüllungsgrad der Prüfungskriterien, wird als sehr sinnvoll erachtet. Aus sportpädagogisch-didaktischer Sicht wird dadurch insbesondere der Leistungsgedanke gefördert und soll den Teilnehmern einen Anreiz geben sich fortwährend zu verbessern und regelmäßig zu trainieren, um künftig ein höheres Abzeichen zu erlangen.

Die auf den Ebenen Bronze, Silber und Gold erbrachten Leistungen werden mit Punkten bewertet:

1 Punkt = Bronze; 2 Punkte = Silber; 3 Punkte = Gold.

Um das EPLA zu erwerben müssen mindestens vier Leistungen (eine Disziplin pro Kategorie) auf der Ebene Bronze (= 4 Punkte) erbracht werden. Daraus folgt, dass jede Kategorie mindestens mit Bronze erfüllt werden muss und dies nicht durch Mehrleistungen in einer anderen Kategorie kompensiert werden kann. Dieses Vorgehen stellt sicher, dass für das Ablegen des EPLA auch tatsächlich alle motorischen Grundfähigkeiten abgeprüft werden müssen.

Die Gesamtbewertung nach Punkten und die jeweiligen Zuordnung zu den drei Leistungsebenen stellt sich wie folgt dar:

4 - 7 Punkte = Bronze; 8 - 10 Punkte = Silber; 11 - 12 Punkte = Gold.

Weiterhin besteht durch die dreistufige Untergliederung die Möglichkeit, innerhalb der Polizei eines Mitgliedslandes der USPE ein Leistungssystem für die unterschiedlichen Einheiten/Gliederungen zu erstellen.



Technische Universität München



Fakultät für Sport- und  
Gesundheitswissenschaft  
Arbeitsbereich Angewandte  
Sportwissenschaft



**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

USPE Europäisches Polizeileistungsabzeichen   EPLA   Frauen																																	
Kategorie	Alter	18 - 24			25 - 29			30 - 34			35 - 39			40 - 44			45 - 49			50 - 54			55 - 59			60 - 64			65 - 69				
	Übung	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold		
Ausdauer 1	3000 m Lauf (in Min.)	22:00	20:00	18:00	22:00	19:50	18:00	22:20	20:10	18:10	23:10	20:30	18:20	24:00	21:00	18:30	24:40	21:30	18:50	25:10	22:10	19:10	25:50	22:50	19:50	26:30	23:30	20:30	27:10	24:10	21:10		
	Schwimmen (in Min.)	800 m															400 m																
Kraft 2	Standweitsprung (in m)	1,65	1,85	2,05	1,50	1,70	1,95	1,35	1,60	1,85	1,25	1,50	1,80	1,15	1,40	1,65	1,10	1,35	1,60	1,00	1,25	1,50	0,95	1,20	1,45	0,95	1,20	1,45	0,90	1,15	1,40		
	50m Kleiderschwimmen (in Min.)	1:12,6	1:07,2	1:01,7	1:14,0	1:08,5	1:03,1	1:15,5	1:10,0	1:04,5	1:19,1	1:13,6	1:08,1	1:22,3	1:16,8	1:11,3	1:28,5	1:21,2	1:13,9	1:36,0	1:26,8	1:17,7	1:43,6	1:32,6	1:21,6	1:48,8	1:37,9	1:26,9	1:50,7	1:39,8	1:28,8		
Schnelligkeit 3	Laufen (in Sek.)	100 m												50 m																			
	200 m Radfahren (fl. Start, in Sek.)	24,5	22,0	19,5	25,0	22,5	20,0	26,0	23,5	21,5	27,5	24,5	22,0	29,0	25,5	22,5	30,5	27,0	23,0	32,0	28,0	23,5	33,5	29,0	24,0	35,0	30,0	25,0	36,0	31,0	25,5		
Koordination 4	Weitsprung (in m)	3,40	3,70	4,00	3,30	3,60	3,90	3,20	3,50	3,80	3,10	3,40	3,70	3,00	3,30	3,60	2,90	3,20	3,50	2,70	3,00	3,30	2,60	2,90	3,20	2,50	2,80	3,10	2,30	2,60	2,90		
	Schießen mit Dienstwaffe (in Punkten)	128	142	156	128	142	156	128	142	156	128	142	156	128	142	156	125	130	144	125	130	144	120	125	130	120	125	130	120	125	130		
	Seilspringen	Doppeldurchschlag						Laufschritt						Kreuzdurchschlag						Grundsprung rückwärts													
	10	15	20	10	15	20	40	50	60	40	50	60	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	20	30	10	20	30

USPE Europäisches Polizeileistungsabzeichen   EPLA   Männer																																	
Kategorie	Alter	18 - 24			25 - 29			30 - 34			35 - 39			40 - 44			45 - 49			50 - 54			55 - 59			60 - 64			65 - 69				
	Übung	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold		
Ausdauer 1	3000 m Lauf (in Min.)	17:20	15:20	13:20	17:10	15:10	13:10	18:40	16:10	14:10	19:50	17:20	15:00	21:00	18:30	15:50	22:10	19:30	16:30	23:20	20:20	17:20	23:50	20:50	17:50	24:30	21:30	18:30	25:00	22:00	19:00		
	Schwimmen (in Min.)	800 m															400 m																
Kraft 2	Standweitsprung (in m)	2,10	2,30	2,50	2,05	2,25	2,45	1,85	2,10	2,35	1,65	1,95	2,25	1,55	1,85	2,15	1,45	1,75	2,05	1,35	1,65	1,95	1,30	1,60	1,90	1,30	1,60	1,90	1,30	1,60	1,90		
	50m Kleiderschwimmen (in Min.)	1:10,6	1:05,2	0:59,7	1:11,1	1:05,6	1:00,2	1:12,4	1:06,9	1:01,4	1:13,7	1:08,2	1:02,7	1:17,7	1:12,3	1:06,8	1:25,0	1:17,7	1:10,4	1:31,7	1:22,6	1:13,5	1:36,9	1:25,9	1:14,9	1:39,0	1:28,1	1:17,1	1:40,5	1:29,6	1:18,6		
Schnelligkeit 3	Laufen (in Sek.)	100 m												50 m																			
	200 m Radfahren (fl. Start, in Sek.)	20,5	18,0	15,5	21,0	18,0	15,0	22,5	18,5	15,0	24,0	20,0	15,5	26,5	21,5	16,5	28,5	23,0	17,0	30,0	24,0	18,0	32,0	25,0	18,5	33,5	26,0	19,0	35,0	27,0	19,5		
Koordination 4	Weitsprung (in m)	4,50	4,80	5,10	4,30	4,60	4,90	4,20	4,50	4,80	4,10	4,40	4,80	3,90	4,30	4,70	3,70	4,10	4,50	3,60	4,00	4,40	3,40	3,80	4,20	3,10	3,50	3,90	2,80	3,20	3,60		
	Schießen mit Dienstwaffe (in Punkten)	130	144	157	130	144	157	130	144	157	130	144	157	130	144	157	125	130	144	125	130	144	120	125	130	120	125	130	120	125	130		
	Seilspringen	Doppeldurchschlag						Laufschritt						Kreuzdurchschlag						Grundsprung rückwärts													
	10	15	20	10	15	20	40	50	60	40	50	60	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	20	30	10	20	30

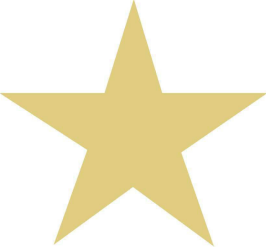
## Europäisches Polizeileistungsabzeichen (EPLA) European Police Performance Badge Insigne de Performance des Polices d'Europe

<ul style="list-style-type: none"> <li>Die auf dieser Prüfkarte erfassten personenbezogenen Daten werden zur Verleihung des EPLA und zu statistischen Zwecken in automatisierten Verfahren (Datenverarbeitung) von der USPE und deren Mitgliedsländern verarbeitet.</li> <li>The personal information collected on this scorecard will be processed for the award of the EPLA and for statistical purposes in automated processes (data processing) of the USPE and its member countries.</li> <li>Les renseignements personnels recueillis sur cette carte de score sont analysés pour la délivrance de l'EPLA et à des fins statistiques dans un processus automatisé (traitement de données) au profit de l'USPE et de ses pays membres.</li> </ul>		
Vorname/Forename/Prénom	Name/Surname/Nom	Geburtstag/Date of birth/Date de naissance
Geschlecht/Gender/Sexe	Mitgliedsland/Member country/Pays membre	Alter/Age/Age
Jahr der Prüfung/Year of examination/année de l'examen		

<ul style="list-style-type: none"> <li>In jeder Kategorie darf nur eine Disziplin absolviert und muss mindestens in Bronze abgelegt werden.</li> <li>Within each category only one discipline is allowed to be completed and must be achieved at least in bronze.</li> <li>Dans chaque catégorie, une seule discipline doit être complétée et doit obtenir au moins le bronze</li> </ul>										
<b>Ausdauer Endurance Endurance</b>	3000 m Lauf 3000 m Running 3000 m Course		Min. Min. Min.		Sek. Sec. Sec.		Punkte Points Points	1	2	3
	400 m/800 m Schwimmen 400 m/800 m Swimming 400 m/800 m Natation		Min. Min. Min.		Sek. Sec. Sec.		Ort, Datum, Unterschrift Prüfer Place, Date, Signature Examiner Lieu, Date, Signature de l'examineur			
<b>Kraft Strength Force</b>	Standweitsprung Standing Long Jump Longueur sans élan		m			cm	Punkte Points Points	1	2	3
	50 m Kleiderschwimmen 50 m Swimming fully clothed 50 m Natation tout habillé		Min. Min. Min.		Sek. Sec. Sec.	$\frac{1}{10}$ Sek. $\frac{1}{10}$ Sec. $\frac{1}{10}$ Sec.	Ort, Datum, Unterschrift Prüfer Place, Date, Signature Examiner Lieu, Date, Signature de l'examineur			
<b>Schnelligkeit Speed Rapidité</b>	50 m/100 m Laufen 50 m/100 m Running 50 m/100 m Course			Sek. Sec. Sec.		$\frac{1}{10}$ Sek. $\frac{1}{10}$ Sec. $\frac{1}{10}$ Sec.	Punkte Points Points	1	2	3
	200 m Radfahren 200 m Cycling 200 m Cyclisme			Sek. Sec. Sec.		$\frac{1}{10}$ Sek. $\frac{1}{10}$ Sec. $\frac{1}{10}$ Sec.	Ort, Datum, Unterschrift Prüfer Place, Date, Signature Examiner Lieu, Date, Signature de l'examineur			
<b>Koordination Coordination Coordination</b>	Weitsprung Long Jump Saut en longueur		m			cm	Punkte Points Points	1	2	3
	Schießen mit Dienstpistole Shooting with Service Pistol Tir avec pistolet de service				Ringe Rings Zones		Ort, Datum, Unterschrift Prüfer Place, Date, Signature Examiner Lieu, Date, Signature de l'examineur			
	Seilspringen Rope Skipping Saut à la corde				Anzahl Number Nombre					
<b>Dieser Abschnitt ist durch einen Verantwortlichen des Mitgliedslandes auszufüllen!</b> <b>This section must be completed by a responsible person of the member country!</b> <b>Cette section doit être remplie par une personne responsable du pays membre!</b>										
					Gold/Gold/Or <input type="checkbox"/>	Silber/Silver/Argent <input type="checkbox"/>	Bronze/Bronze/Bronze <input type="checkbox"/>			
Gesamtleistung geprüft, Unterschrift Overall performance checked, signature Performance globale contrôlée, signature			Summe der Punkte Total points Somme des points		EPLA verliehen in/EPLA awarded in/EPLA décerné à					



# URKUNDE



UNION SPORTIVE DES POLICES D'EUROPE  
VERGIBT DAS  
EUROPÄISCHE POLIZEI LEISTUNGSABZEICHEN IN  
GOLD  
AN



Claudia Mustermann

IM JAHR 2013

DURCH ERREICHUNG VON 12 PUNKTEN

A blue ink signature of Luc Smeyers, consisting of a large, stylized 'L' and 'S'.

Luc Smeyers  
Präsident

A blue ink signature of Fred Kusserow, written in a cursive style.

Fred Kusserow  
Generalsekretär





# URKUNDE

UNION SPORTIVE DES POLICES D'EUROPE  
VERGIBT DAS  
EUROPÄISCHE POLIZEI LEISTUNGSABZEICHEN IN  
SILBER  
AN

Peter Mustermann

IM JAHR 2013

DURCH ERREICHUNG VON 8 PUNKTEN

A blue ink signature of Luc Smeyers, consisting of a large, stylized 'L' and 'S'.

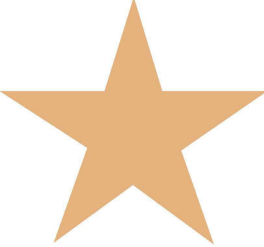
Luc Smeyers  
Präsident

A blue ink signature of Fred Kusserow, consisting of a stylized 'F' and 'K'.

Fred Kusserow  
Generalsekretär



# URKUNDE



UNION SPORTIVE DES POLICES D'EUROPE  
VERGIBT DAS  
EUROPÄISCHE POLIZEI LEISTUNGSABZEICHEN IN  
BRONZE

AN



Anja Musterfrau

IM JAHR 2013

DURCH ERREICHUNG VON 6 PUNKTEN

A blue ink signature of Luc Smeyers, consisting of a large, stylized 'L' and 'S'.

Luc Smeyers  
Präsident

A blue ink signature of Fred Kusserow, written in a cursive style.

Fred Kusserow  
Generalsekretär

