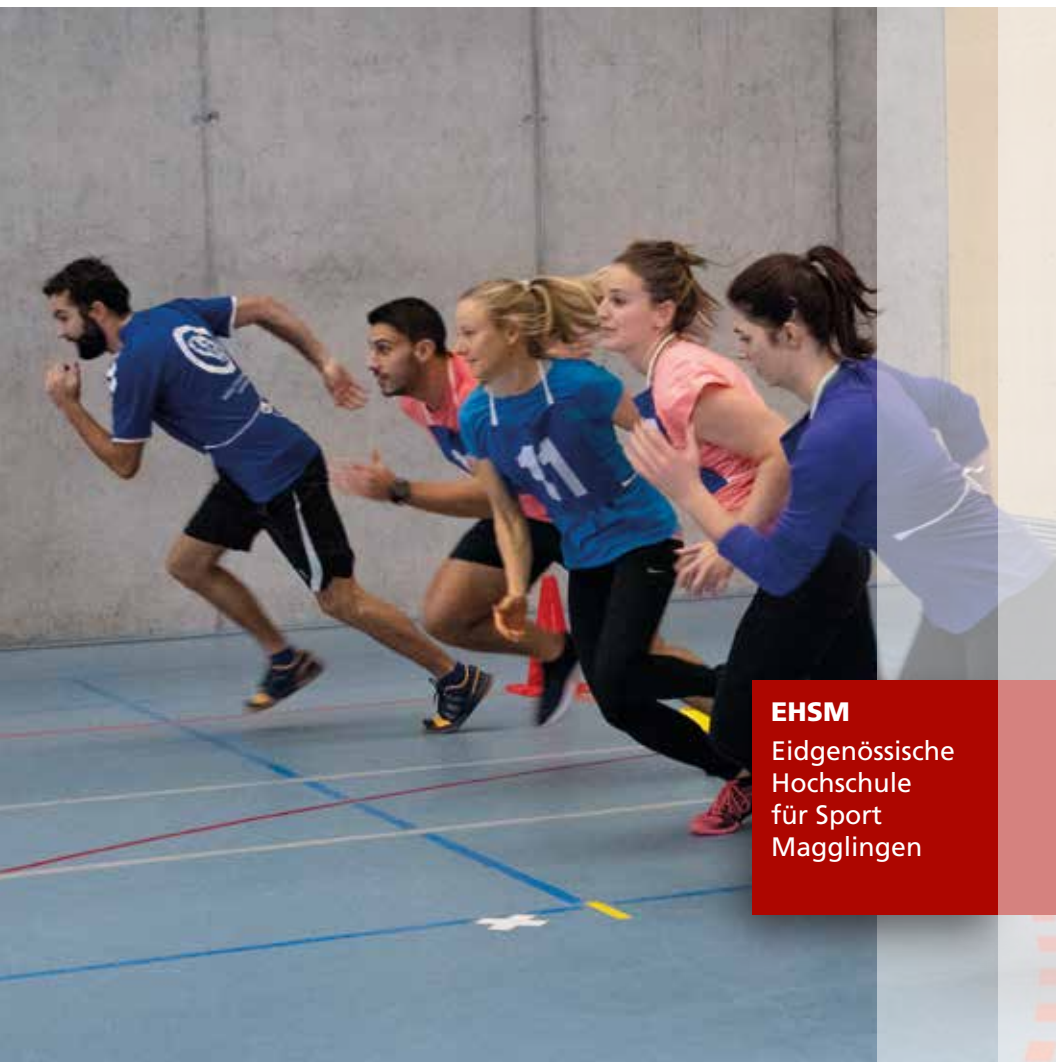


Technische Weisungen zum Fitnessstest der Armee FTA für die Rekrutierung



EHSM
Eidgenössische
Hochschule
für Sport
Magglingen



Inhaltsverzeichnis

Allgemeine Informationen	2
1 Orientierung	2
1.1 Organisation	2
1.2 Ablauf des Tests	3
Ausführungsbestimmungen	5
2.1 Station 1: Standweitsprung	5
2.2 Station 2: Medizinballstoss	8
2.3 Station 3: Einbeinstand	11
2.4 Station 4: Globaler Rumpfkrafttest	14
2.5 Station 5a: Progressiver Ausdauerlauf (Rundlauf)	18
2.6 Station 5b: Progressiver Ausdauerlauf (20m Pendellauf)	21
Auswertung	24
Wertetabelle für die militärische Einteilung (Männer und Frauen)	25
Wertetabelle für die Militärsportauszeichnung (Frauen)	26
Materialliste	27

Allgemeine Informationen

1 Orientierung

Die physische Leistungsfähigkeit der Stellungspflichtigen wird anlässlich der Rekrutierung mit dem Fitnesstest der Armee 5 Disziplinen (FTA5) getestet. Es werden folgende Disziplinen gewertet:

- Disziplin 1: Standweitsprung
- Disziplin 2: Medizinballstoss
- Disziplin 3: Einbeinstand
- Disziplin 4: Globaler Rumpfkrafttest
- Disziplin 5: Ausdauerstest (Progressiver Ausdauerlauf)

Für die militärische Einteilung gilt für männliche und weibliche Stellungspflichtige die gleiche Wertetabelle. Bei der Durchführung des FTA kann bei entsprechender Gesamtpunktzahl die Militärsportauszeichnung (MSA) erlangt werden. Dabei werden die Frauen mit einer geschlechtsspezifischen Wertetabelle beurteilt. Für die Verleihung der MSA müssen zwingend alle fünf Disziplinen absolviert werden.

1.1 Organisation

Bei jeder Station sind die Ausführungsbestimmungen der jeweiligen Disziplin mit der dazugehörigen Wertetabelle aufgehängt.

Die Teilnehmer müssen während des ganzen Tests die Sportschuhe und Startnummer tragen.

Während den Wartezeiten darf nicht geübt werden.

Zur Durchführung des FTA werden mind. 4 Sportexperten (Testleiter) sowie 2 Helfer benötigt. Die Gruppengrösse wird auf max. 30 Teilnehmer beschränkt.

Zusätzliche Helfer vereinfachen die Kontrolle/Resultataufnahme und beschleunigen den Ablauf.

1.2 Ablauf des Tests

Zuerst werden die Startnummern verteilt und die Teilnehmer über den Ablauf des FTA informiert. Der Stationenbetrieb in der Halle sowie der abschliessende Ausdauererfolg in der Halle oder im Gelände erfolgen nach dem Einlaufen.

Die Durchführung des FTA dauert grundsätzlich 90 Minuten.

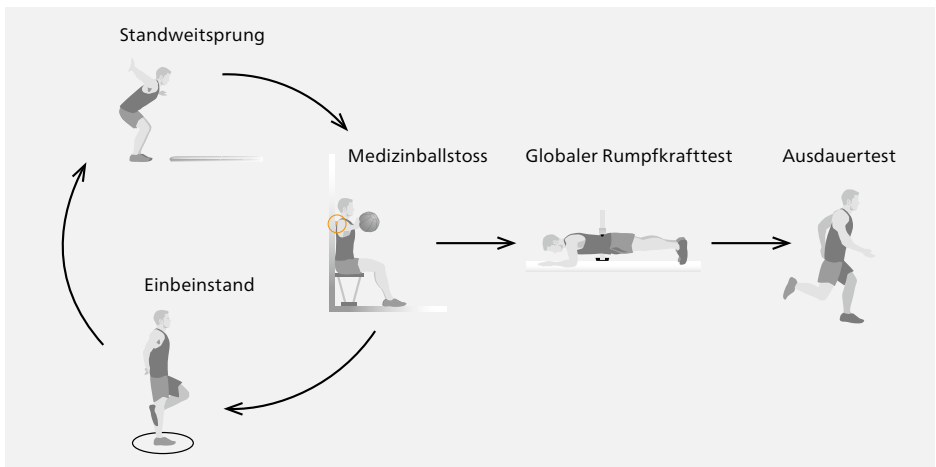
1.2.1 Einlaufen

Vor dem Test wird ein (angeleitetes) Einlaufen durchgeführt. Das Aufwärmen dauert 10 bis 15 Minuten, wovon ca. 10 Minuten für das Anregen des Herz-Kreislaufes und ca. 5 Minuten für das Mobilisieren der Gelenke/für Zweckgymnastik vorgesehen sind.

1.2.2 Stationenbetrieb in der Halle

In der Halle sind 4 Stationen aufgestellt:

- Station 1: Standweitsprung
- Station 2: Medizinballstoss
- Station 3: Einbeinstand
- Station 4: Globaler Rumpfkrafttest



Zuerst werden in Gruppen die Stationen 1–3 alternierend absolviert (max. 10 Teilnehmer pro Gruppe), ehe die Teilnehmer den Globalen Rumpfkrafttest ausführen.

An jeder Station ist ein Testleiter im Einsatz und instruiert die Teilnehmer über die Regeln und Ausführungsbestimmungen der jeweiligen Disziplin. Wenn die gesamte Gruppe die Disziplin absolviert hat, wechseln die Teilnehmer gemeinsam die Station in der vorgegebenen Reihenfolge. Sollte die nächste Station noch nicht frei sein, wartet die Gruppe zwischen den beiden Posten (allenfalls Wartebank platzieren). Die Testleiter bleiben stets an derselben Station. Nachdem eine Gruppe die Stationen 1–3 absolviert hat, wechselt sie gemeinsam mit dem Testleiter zum Globalen Rumpfkrafttest. Der vierte Testleiter kann während dem Stationenbetrieb (1–3) die Hauptorganisation (Wechselmodalitäten) übernehmen oder bei einem Posten unterstützen. Beim Globalen Rumpfkrafttest sind alle Testleiter zur Aufnahme der Resultate eingesetzt.

1.2.3 Ausdauerstest

Nachdem alle Teilnehmer den Stationenbetrieb in der Halle passiert haben, wird der Ausdauerstest in Form des Progressiven Ausdauerlaufs durchgeführt.

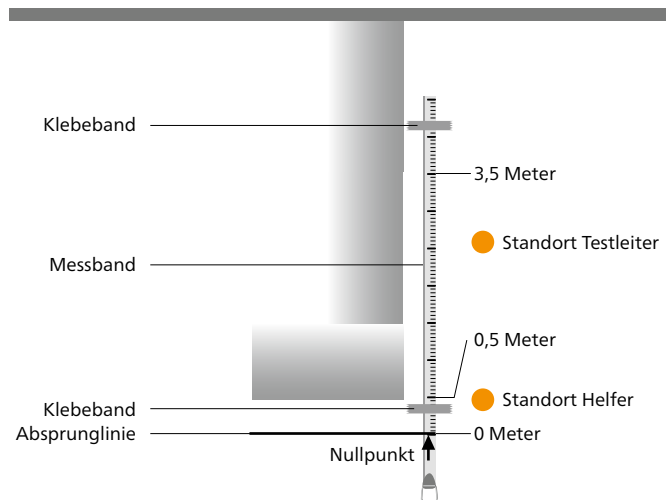
Für die Durchführung des Progressiven Ausdauerlaufes gibt es zwei Varianten. Grundsätzlich ist der progressive Ausdauerlauf auf einer Aussenanlage vorgesehen (Station 5a). Bei Verhältnissen, bei denen die Gesundheit der Teilnehmer gefährdet ist (z.B. Gewitter, extreme Kälte oder Wärme), die Umweltbedingungen die Leistungen negativ beeinflussen (z.B. Eis, Schneesturm) oder sofern keine passende Infrastruktur vorhanden ist, wird der progressive Ausdauerlauf als 20m Pendellauf in der Halle (Station 5b) durchgeführt.

Ausführungsbestimmungen

2.1 Station 1: Standweitsprung

2.1.1 Anlage

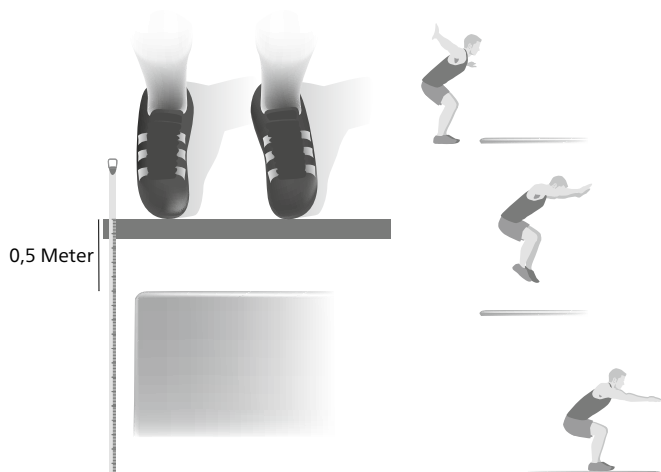
Auf dem Hallenboden wird eine Absprunglinie markiert und ein Messband von 3,5m Länge senkrecht zu dieser am Boden mit einem Klebeband festgemacht. Der Nullpunkt des Messbandes befindet sich an der Vorderkante der Absprunglinie (Kante, die dem Springer zugewendet ist). Neben dem Messband wird auf einer Seite der Landebereich mit drei Matten ausgelegt (ab 0,5m wegen der Stolpergefahr beim Absprung). Damit sich im voraus-sichtlichen Landebereich kein Mattenspalt befindet, wird die erste Matte mit der Mattenbreite zum Messband platziert, und die beiden anderen Matten werden in der Längsrichtung angeordnet. Die hinterste Matte ist bündig mit einer Wand angelegt, um ein Wegrutschen der aneinandergehängten Matten zu vermeiden.



2.1.2 Ausführung

Der Teilnehmer muss aus dem Stand mit beiden Beinen gleichzeitig abspringen. Wippen ist erlaubt, vorhüpfen nicht. Beide Füße sind vor der Absprunglinie und müssen bis zum Absprung den Boden berühren. Übertretene Versuche sind ungültig. Der Teilnehmer muss auf die Mattenbahn springen (Wertetabelle entspricht dieser Variante). Ein Sprung neben der Mattenbahn ist auch wegen verletzungstechnischen Aspekten verboten. Die Landeposition muss nicht gehalten werden, der Teilnehmer muss jedoch nach dem Sprung nach vorne wegtreten.

Tipp: vor dem Absprung sollten die Teilnehmer leicht in die Knie gehen, eine gute Vorspannung erzielen, leichte Vorlage einnehmen und dann kräftig abspringen. Ein nach vorne Führen der Arme (Schwungbewegung) wirkt für den Sprung unterstützend. Die Beine werden beim Sprung angezogen und bei der Landung möglichst weit vorne platziert, ohne dass der Teilnehmer dabei das Gleichgewicht verliert und nach hinten fällt.



2.1.3 Versuche

Drei, der beste Versuch wird gewertet, jedoch muss mindestens ein gültiger Versuch erreicht werden.

Alle drei Versuche erfolgen entweder ohne Unterbruch unmittelbar nacheinander oder alle Teilnehmer absolvieren hintereinander den ersten, dann den zweiten und zuletzt den dritten Versuch (Pausen zwischen den Sprüngen können die Resultate beeinflussen, es wird jedoch auf eine unterschiedliche Bewertung verzichtet, da die Differenz vernachlässigbar ist).

2.1.4 Messung

Gemessen wird die Distanz auf einen Zentimeter genau (Resultate mathematisch runden), von der Vorderkante der Absprunglinie bis zum hintersten Berührungspunkt des Körpers auf der Matte (normalerweise die Ferse).

2.1.5 Kontrolle

Der Testleiter befindet sich neben dem voraussichtlichen Landebereich. Er kontrolliert die korrekte Ausführung des Sprunges, wobei er vor allem darauf achtet, dass kein Vorhüpfen oder Übertreten der Absprunglinie stattfindet. Nach der Landung wird mit einem Anzeigestab der Landepunkt sofort markiert, um die Sprungweite festzuhalten. Das Resultat wird direkt elektronisch erfasst oder auf ein Auswertungsfomular übertragen und später elektronisch ausgewertet.

2.1.6 Material

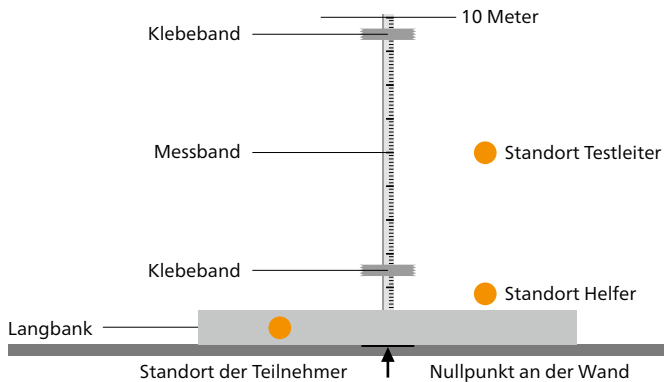
Messband, Klebeband, 3 Weichmatten klein (7 cm), Anzeigestab, Auswertungsfomular inklusive Schreibmaterial oder Gerät zur elektronischen Datenerfassung.

2.2 Station 2: Medizinballstoss

2.2.1 Anlage

Eine Langbank wird an eine Wand gestellt. Die Höhe der Langbank in Ruhe beträgt 37 bis 38 cm, die Sitzhöhe in der Mitte der belasteten Langbank 35 bis 36 cm. Ein Messband von 10 m Länge wird senkrecht zur Wand am Boden mit einem Klebeband festgemacht.

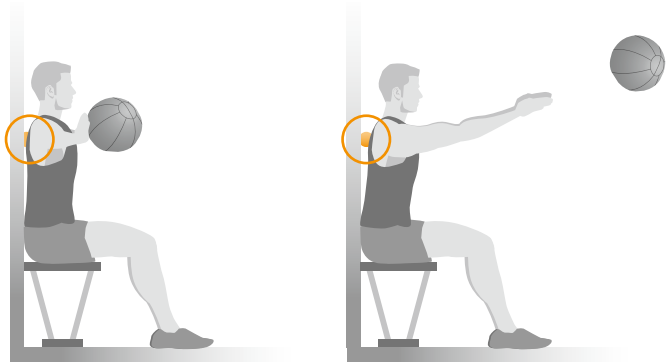
Der Nullpunkt des Messbandes befindet sich an der Wand.



2.2.2 Ausführung

Der Teilnehmer sitzt auf der Langbank, so dass Gesäss und Rücken die Wand berühren. Zwischen den Schulterblättern wird ein Schaumstoff-/Soft-Tennisball platziert und gegen die Wand gepresst. **Der Medizinball (2 kg, ø28 cm) wird mit beiden Händen vor der Brust gehalten und von dort gestossen.** Der Medizinballstoss ist ungültig, wenn bei der Ausführung das Gesäss die Sitzbank, der Rücken die Wand verlässt (Kontrolle, ob der Schaumstoff-/Soft-Tennisball sich bewegt/runterfällt) oder der Ball nicht mit beiden Händen gestossen wird.

Tip: die Teilnehmer sollten sich mit der Kraft der Beine gegen die Wand pressen, um beim Ballstossen den Rücken an der Wand zu halten. Der Ball muss gut festgehalten und ungefähr in einem Winkel von 45 Grad gestossen werden. Vor dem Ballstoss sollte der Teilnehmer im Oberkörper Spannung aufbauen, wobei der finale Stoss schlussendlich möglichst explosiv ausgeführt wird.



2.2.3 Versuche

Drei, der beste Versuch wird gewertet, jedoch muss mindestens ein gültiger Versuch erreicht werden.

Alle drei Versuche erfolgen entweder ohne Unterbruch unmittelbar nacheinander oder alle Teilnehmer absolvieren hintereinander den ersten, dann den zweiten und zuletzt den dritten Versuch (Pausen zwischen den Stößen können die Resultate beeinflussen, es wird jedoch auf eine unterschiedliche Bewertung verzichtet, da die Differenz vernachlässigbar ist).

2.2.4 Messung

Gemessen wird die Distanz auf einen Zentimeter genau (Resultate mathematisch runden), von der Wand bis zum Landepunkt des Balls (Ballmitte).

2.2.5 Kontrolle

Der Testleiter befindet sich neben dem voraussichtlichen Landebereich des Balls. Er kontrolliert die korrekte Ausführung des Ballstosses, wobei er vor allem darauf achtet, dass das Gesäss die Langbank, der Rücken die Wand (Verschiebung des Schaumstoff-/Soft-Tennisballs) nicht verlässt und mit beiden Armen gleichzeitig gestossen wird. Mit einem Anzeigestab wird der Landepunkt des Balls (Ballmitte) sofort markiert, um die Stossweite festzuhalten. Das Resultat wird direkt elektronisch erfasst oder auf ein Auswertungsformular übertragen und später elektronisch ausgewertet.

Ein Helfer kann bei der Kontrolle der korrekten Übungsausführung unterstützen und/oder zur Resultataufnahme eingesetzt werden.

2.2.6 Material

Langbank, Messband, Klebeband, 2–3 Medizinbälle (**2 kg, ø28 cm**), Schaumstoff-/Soft-Tennisball, Anzeigestab, Auswertungsformular inklusive Schreibmaterial oder Gerät zur elektronischen Datenerfassung.

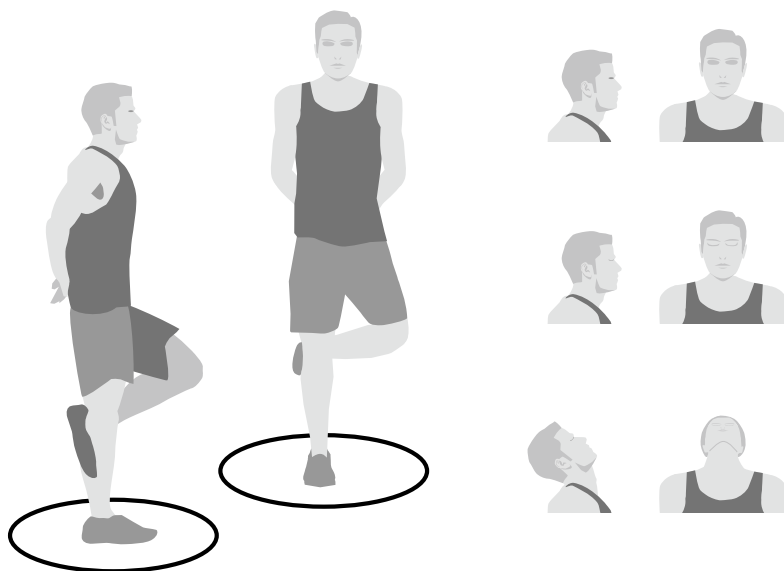
2.3 Station 3: Einbeinstand

2.3.1 Anlage

Auf flachem Boden wird ein (Gymnastik-)Reifen mit 70 cm Durchmesser platziert.

2.3.2 Ausführung

Der Teilnehmer platziert den linken Fuss in der Mitte des Reifens. Der rechte Fuss wird an die Kniekehle des Standbeines (linkes Bein) gehalten. Der Oberkörper ist aufrecht, das Standbein gestreckt. Die Hände werden hinter dem Rücken zusammengehalten. Diese Position nimmt der Teilnehmer aufs Startsignal «Bereit, Start» ein, worauf die Zeitmessung beginnt. Nach 10 Sekunden erfolgt das Kommando «Augen schliessen», nach weiteren 10 Sekunden das nächste Kommando **«Kopf mit geschlossenen Augen in den Nacken»**. Auf die Kommandos des Testleiters hin, führen die Teilnehmer die entsprechenden Befehle aus. **Nach 60 Sekunden** wird die Messung abgebrochen und die Maximalzeit gewertet. Anschliessend wird das rechte Standbein getestet.



Die Zeit wird gestoppt, sobald

- der Standfuss den Boden verlässt (nur leichte Verschiebungen mit ständigem Bodenkontakt sind erlaubt, hüpfen ist nicht erlaubt);
- der Standfuss den Reifen berührt;
- der angewinkelte Fuss die Kniekehle nicht mehr berührt;
- die Hände nicht mehr zusammengehalten werden;
- den Kommandos nicht mehr Folge geleistet wird (die Augen geöffnet werden respektive der Kopf den Nacken verlässt).

2.3.3 Versuche

Ein Versuch pro Seite (Bein).

Die beiden Versuche erfolgen ohne Unterbruch unmittelbar nacheinander.

2.3.4 Messung

Das Endresultat ergibt sich aus der Summe der Resultate des linken und rechten Standbeines.

Gemessen wird die Zeit auf 0,1 Sekunden genau (Resultate mathematisch runden).

2.3.5 Kontrolle

Der Testleiter weist vorgängig ausdrücklich auf alle Abbruchkriterien hin. Bei dieser Station gilt speziell darauf zu achten, dass die Teilnehmer nicht üben. Während dem Test sorgt der Testleiter für Ruhe, Konzentration und gibt die entsprechenden Kommandos («Augen schliessen» nach 10 Sekunden, «Kopf mit geschlossenen Augen in den Nacken» nach 20 Sekunden). Um die Kriterien zu überwachen ist der Testleiter ständig in Bewegung. Mit etwas Abstand zum Teilnehmer kann beispielsweise die Streckung des Standbeines kontrolliert werden. Um zu schauen, ob die Augen geschlossen sind, braucht es jedoch ab und zu eine Verringerung der Distanz zwischen Testleiter und Teilnehmer sowie einen neuen

Blickwinkel. Sobald ein Teilnehmer die Ausführungsbestimmungen nicht mehr erfüllt, hält der Testleiter die Zeit fest. Das Resultat wird direkt elektronisch erfasst oder auf ein Auswertungsformular übertragen und später elektronisch ausgewertet.

Idealerweise stoppt ein Testleiter die Zeit eines Teilnehmers. Bei Zeitmangel kann ein Testleiter gleichzeitig zwei Teilnehmer messen (2 Stoppuhren).

Ein Helfer kann bei der Kontrolle der korrekten Übungsausführung unterstützen und/oder zur Resultataufnahme eingesetzt werden.

Für zusätzliche Informationen zum Einbeinstand siehe «Merkblatt zur Rekrutierung»: <https://www.baspo.admin.ch/de/sportfoerderung/breitensport/fitnesstest-armee-fta-rekrutierung.html>

2.3.6 Material

1 Gymnastikreifen (ø 70 cm) pro Teilnehmer, 1–2 Stoppuhren, Auswertungsformular inklusive Schreibmaterial oder Gerät zur elektronischen Datenerfassung.

2.4 Station 4: Globaler Rumpfkrafttest

2.4.1 Anlage

Auf flachem Boden kann optional für den/die Teilnehmer eine Fitnessmatte platziert werden. Die Kontrollmethode der Rekrutierung unterscheidet sich von derjenigen im Truppendienst. Im Truppendienst wird fürs Testverfahren eine Musikanlage inklusive einer CD, worauf ein Zählen zu hören ist, benötigt. Bei der Rekrutierung braucht es hingegen eine CD mit einem akustischen Signalton, welcher im Sekundentakt ertönt.

Zur Kontrolle der Position im Unterarmstütz wird bei der Rekrutierung ein spezieller Positionsständer verwendet (Positionsständer Globaltest).

2.4.2 Ausführung

Position im Unterarmstütz:

Die gestreckten Beine und der Oberkörper bilden eine Linie. Die Beine werden auf den Zehenspitzen und der Oberkörper auf den Unterarmen gestützt. Die Unterarme liegen parallel zueinander flach auf dem Boden auf. Die Hände dürfen sich nicht berühren/verschlossen werden. Die Oberarme sind vertikal (90 Grad Winkel im Ellenbogengelenk).

Die Füße werden im Einsekundenrhythmus wechselseitig 2 bis 5 cm vom Boden abgehoben. Kann der Rhythmus mangels Taktgefühl nicht eingehalten werden, korrigiert der Testleiter den Teilnehmer. Da der Rhythmus auf die Leistung nur einen geringen Einfluss hat, kann der Test jedoch auch bei arrhythmischer Beinbewegung bewertet werden.

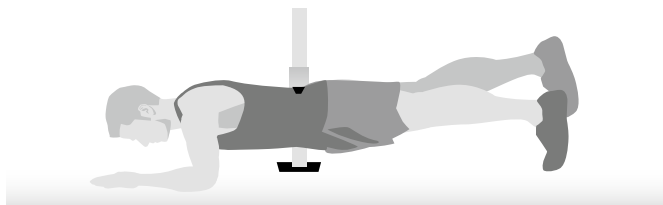
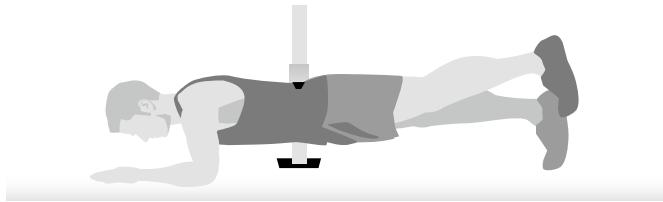
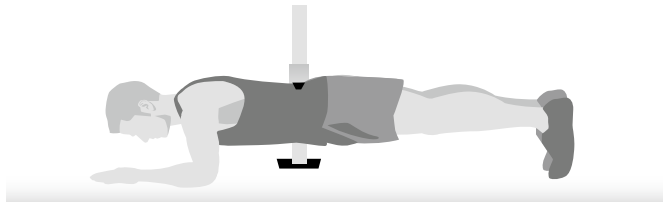
Die Zeit wird gestoppt, sobald

- die Position im Unterarmstütz nicht mehr gehalten werden kann und der Teilnehmer zurück in die Bauchlage kehrt;
- die Knie abgestellt werden;
- der Kopf auf die Arme abgestützt wird.

Die Teilnehmer werden ermahnt, die Zeit wird jedoch nicht gestoppt, sobald

- die Hände sich berühren/verschlossen werden.

Der Teilnehmer befindet sich in Bauchlage (auf der Fitnessmatte) unter dem Positionsständer und nimmt unter Anweisung des Testleiters die Position im Unterarmstütz ein. Der Testleiter passt die Höhe des Positionsständers so an, dass die Beine und der Oberkörper eine gerade Linie bilden. Der Kontaktbalken berührt das Kreuz (direkt oberhalb des Gesäss). Wenn alle Einstellungen vorgenommen sind, begibt sich der Teilnehmer zurück in die Bauchlage, und der **Testleiter stellt die Zeitmessung auf Anfang (Null)**. Sobald der Teilnehmer für den Test bereit ist, nimmt er erneut die Position im Unterarmstütz ein, worauf die Zeitmessung startet. **Der Messständer misst nun die Kontaktzeit, wofür der Teilnehmer sein Kreuz während der gesamten Ausführung leicht gegen den Kontaktbalken drückt.** Bei einem vorzeitigen Abbruch bleibt der Teilnehmer unter dem Messständer liegen, bis der Testleiter die Zeit notiert hat. Tritt kein Abbruchkriterium ein, versuchen die Teilnehmer den Unterarmstütz so lange wie möglich zu halten.



2.4.3 Versuche

Einer. Nach dem Eintreffen eines Abbruchkriteriums (einer Pause) ist es nicht erlaubt den Test weiterzuführen.

2.4.4 Messung

Gemessen wird die Zeit auf eine Sekunde genau (Resultat gemäss Angabe des Positionsständers Globaltest oder dem Zählen auf der CD).

2.4.5 Kontrolle

Der Testleiter weist vorgängig ausdrücklich auf die Abbruchkriterien hin. Während dem Test kontrolliert der Testleiter die Ausführungsbestimmungen, wobei er vor allem darauf achtet, dass sich die Hände nicht berühren, der Kopf nicht aufgestützt wird, die Füße wechselseitig abgehoben werden und der Kontakt zum Messgerät aufrechterhalten wird. Kann der Teilnehmer den Rhythmus beim Beinheben im Sekundentakt nicht einhalten, weist ihn der Testleiter darauf hin. Dies ist jedoch kein Abbruchkriterium des Tests. Der Kontakt des Teilnehmers mit dem Messgerät kann mit dem Lämpchen an der Zeitmessung kontrolliert werden. Bei Kontaktverlust ist der Testleiter zuständig, dass der Kontakt sofort wiederhergestellt wird. Dies gilt solange, bis eines der Abbruchkriterien eintritt. Das Resultat wird direkt elektronisch erfasst oder auf ein Auswertungsformular übertragen und später elektronisch ausgewertet.

Der Testleiter informiert den Teilnehmer zusätzlich, dass die Zeit nur läuft, wenn ein Kontakt zwischen dem Körper und dem Messbalken besteht. Der Testleiter ist verantwortlich für die Einstellung des Positionsständers sowie das Zurückstellen der Zeitmessung auf Anfang (Null). Die Einstellung des Positionsständers darf während des Tests nicht verändert werden. Erst wenn der Testleiter das Endresultat aufgenommen hat, gibt er dem Teilnehmer die Erlaubnis die Station zu verlassen.

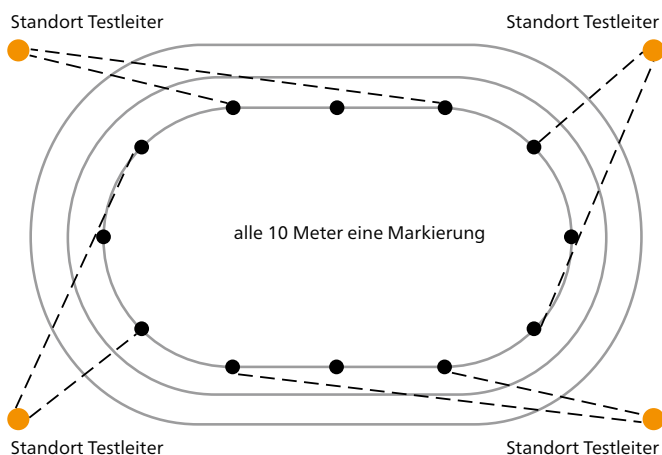
2.4.6 Material

4–8 Positionsständer Globaltest, 1 Fitnessmatte pro Teilnehmer, Musikanlage, CD mit Signalton im Sekundentakt (oder Metronom), Auswertungsformular inklusive Schreibmaterial oder Gerät zur elektronischen Datenerfassung.

Station 5a: Progressiver Ausdauerlauf (Rundlauf)

2.5.1 Anlage

Insofern es die Gegebenheiten zulassen, wird der Progressive Ausdauerlauf auf einer Aussenanlage durchgeführt (vergleiche Kapitel 1.2.3 Ausdauererprobung). Für den Lauf wird eine flache und übersichtliche Rundbahn mit einer Länge von mindestens 200m benötigt. Der Boden muss fest sein (eine Finnenbahn ist nicht geeignet, da die zusätzliche Belastung durch den weichen Untergrund die Auswertung verfälscht). Alle 10m wird auf der Innenseite der Rundbahn eine Markierung (Molankegel/Hütchen) platziert. Sind Signallampen vorhanden, werden diese auf die Markierungen (Molankegel) gesetzt. Steht keine optische Signalanlage zur Verfügung wird der Progressive Ausdauerlauf mit einem akustischen Signal geführt. Dazu braucht es eine Musikanlage inklusive einer CD, worauf ein Signalton zu hören ist. Die Musikanlage ist so ausgerichtet, dass der Signalton auf der ganzen Rundbahn einwandfrei zu hören ist.



2.5.2 Ausführung

Jeder Teilnehmer startet bei einer Markierung. In Ausnahmefällen (Zeitmangel) können sich pro Markierung zwei Teilnehmer aufstellen. Auf's Startsignal läuft der Teilnehmer gegen den Uhrzeigersinn los. Während des Progressiven Ausdauerlaufes müssen die Teilnehmer bei jedem optischen/akustischen Signal die nächste Markierung erreicht haben. Ist der Teilnehmer zu schnell unterwegs, so muss er bei der nächsten Markierung bis zum Signal warten. Der Test ist beendet, sobald der Teilnehmer das vorgegebene Tempo nicht mehr mitlaufen kann und die nächste Markierung zu spät passiert ohne den Rückstand wieder aufholen zu können. Scheidet der Teilnehmer aus, begibt er sich auf die Aussenbahn und stellt sicher, dass seine Laufzeit notiert wurde (Meldung beim für den jeweiligen Sektor zuständigen Testleiter).

2.5.3 Versuche

Einer.

2.5.4 Messung

Gemessen wird die Laufzeit auf eine Sekunde genau (Resultat mathematisch runden).

Der Progressive Ausdauerlauf startet mit 8,5 km/h. Alle 200 m steigt die Laufgeschwindigkeit um 0,5 km/h.

2.5.5 Kontrolle

Werden die Teilnehmer in der Reihenfolge der Startnummern aufgestellt vereinfacht sich die Kontrolle, da ein Fehler in Form eines Vorauslaufens/Überholens respektive Zurückfallen der Teilnehmer besser erkannt wird, falls sich die Teilnehmer nicht an die Ausführungsbestimmungen halten. Vor dem Test wird den Teilnehmern das visuelle oder akustische Signal vorgezeigt respektive vorgespielt. Auf's Startsignal starten alle Testleiter ihre Stoppuhr. Während des Progressiven Ausdauerlaufes kontrollie-

ren die Testleiter, dass die Teilnehmer das Tempo einhalten und stets beim Signalton eine Markierung passieren. Vorauslaufende/überholende Teilnehmer werden angewiesen die Laufgeschwindigkeit zu drosseln bis der Laufrhythmus wieder mit dem Signalton übereinstimmt oder bei der Markierung kurz zu warten bis das Signal erscheint respektive ertönt. Die Testleiter richten ihren Blick gegen die Laufrichtung der Teilnehmer und notieren die Laufzeit der Teilnehmer, welche zwischen sich und dem vorherigen Testleiter (Sektorenzuteilung) den Test abbrechen. Bricht ein Teilnehmer den Test nicht selbständig ab, obwohl er offensichtlich das Tempo nicht mehr mithalten kann, nimmt ihn der Testleiter aus dem Lauf und notiert die Zeit. Das Resultat wird direkt elektronisch erfasst oder auf ein Auswertungsformular übertragen und später elektronisch ausgewertet. Empfehlung Sektorenzuteilung: die 4 Testleiter verteilen sich auf die «Ecken» der Rundbahn (Beginn/Ende der Kurven).

2.5.6 Material

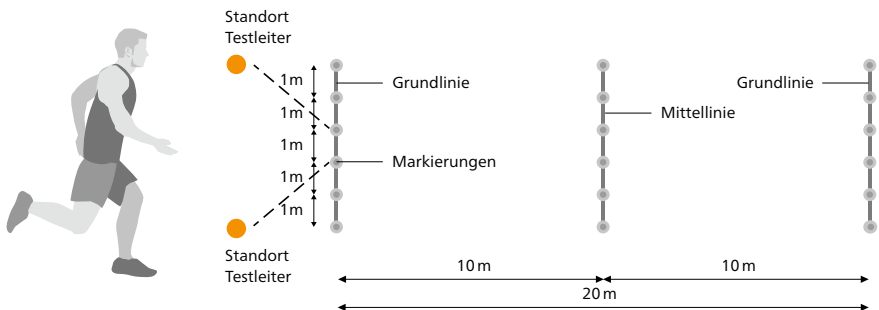
1 Markierung (Molankegel für optische Signalanlage, Hütchen bei akustischem Signal) pro 10m Laufstrecke, optische Signalanlage oder Musikanlage inklusive CD mit akustischem Signalton, 1 Stoppuhr pro Messleiter, Auswertungsformular inklusive Schreibmaterial oder Gerät zur elektronischen Datenerfassung.

2.6 Station 5b: Progressiver Ausdauerlauf (20 m Pendellauf)

2.6.1 Anlage

Insofern es die Gegebenheiten nicht zulassen, dass der Progressive Ausdauerlauf auf einer Aussenanlage stattfindet, wird der progressive Ausdauerlauf in die Halle verlegt (vergleiche Kapitel 1.2.3 Ausdauerstest). In der Halle müssen für den Lauf 22 m in der Länge (20 m von Grund- zu Grundlinie plus je ein Meter zum Wenden) sowie in der Breite 1 m pro Teilnehmer zur Verfügung stehen. Die beiden Grundlinien sowie die Mittellinie werden deutlich markiert (Hütchen). Der Pendellauf wird mit einem akustischen Signal durchgeführt. Dazu braucht es eine Musikanlage inklusive einer CD, worauf ein Signalton zu hören ist. Die Musikanlage ist so ausgerichtet, dass der Signalton für alle Teilnehmer einwandfrei zu hören ist.

Die Breite der Halle muss mind. 30 m betragen, damit nur ein Durchgang absolviert werden kann (Zeitverhältnisse).



2.6.2 Ausführung

Im Abstand von je einem Meter stellen sich die Teilnehmer nebeneinander jeweils zwischen zwei Markierungen (Hütchen) auf. Aufs Startsignal läuft der Teilnehmer zur gegenüberliegenden Grundlinie. Während des Progressiven Ausdauerlaufes müssen die Teilnehmer bei jedem akustischen Signal die nächste Linie (Grund- oder Mittellinie) erreicht haben. Bei den Grundlinien wendet der Teilnehmer, dabei muss die Linie mit mindestens einem Teil des Fusses überquert werden. Die Teilnehmer pendeln somit zwischen den Grundlinien hin und her. Ist der Teilnehmer zu schnell unterwegs, so muss er bei der nächsten Linie bis zum Signalton warten. Der Test ist beendet, sobald der Teilnehmer das vorgegebene Tempo nicht mehr mitlaufen kann und die nächste Linie zu spät passiert ohne den Rückstand wieder aufholen zu können. Scheidet der Teilnehmer aus, verlässt er die Lauffläche und stellt sicher, dass seine Laufzeit notiert wurde (Meldung beim für den jeweiligen Sektor zuständigen Testleiter).

2.6.3 Versuche

Einer.

2.6.4 Messung

Gemessen wird die Laufzeit auf eine Sekunde genau (Resultat mathematisch runden).

Der Progressive Ausdauerlauf startet mit 8,5 km/h. Alle 200 m steigt die Laufgeschwindigkeit um 0,5 km/h.

2.6.5 Kontrolle

Vor dem Test wird den Teilnehmern das akustische Signal vorgespielt. Aufs Startsignal starten alle Testleiter ihre Stoppuhr. Während des progressiven Ausdauerlaufes kontrollieren die Testleiter, dass die Teilnehmer das Tempo einhalten und stets beim Signalton die Linie (Grund- oder Mittellinie) passieren. Vorauslaufende Teil-

nehmer werden angewiesen die Laufgeschwindigkeit zu drosseln bis der Laufrhythmus wieder mit dem Signalton übereinstimmt oder bei der Linie kurz zu warten bis das Signal ertönt. Die Testleiter notieren die Laufzeit der Teilnehmer, welche zwischen sich und dem nächsten Testleiter (Sektorenzuteilung) den Test abbrechen. Bricht ein Teilnehmer den Test nicht selbständig ab, obwohl er offensichtlich das Tempo nicht mehr mithalten kann, nimmt ihn der Testleiter aus dem Lauf und notiert die Zeit. Das Resultat wird direkt elektronisch erfasst oder auf ein Auswertungsformular übertragen und später elektronisch ausgewertet.

Empfehlung Sektorenzuteilung: Die Testleiter verteilen sich gleichmässig auf die zur Verfügung stehende Fläche (bei 30 Teilnehmer beispielsweise je 2 Sektoren à 8 respektive 7 Teilnehmer).

2.6.6 Material

3 Markierungen (Hütchen) pro Teilnehmer, Messband, Musikanlage inklusive CD mit akustischem Signalton, 1 Stoppuhr pro Messleiter, Auswertungsformular inklusive Schreibmaterial oder Gerät zur elektronischen Datenerfassung.

Auswertung

Beurteilung der Gesamtpunkte

100–125 Punkte	Hervorragend
80–99 Punkte	Sehr gut
65–79 Punkte	Gut
35–64 Punkte	Genügend
0–34 Punkte	Ungenügend



Für die **militärische Einteilung** gilt für Männer und Frauen die Wertetabelle auf Seite 25.



Für die **Militärsportauszeichnung (MSA)** werden die Leistungen der Frauen mit einer geschlechtsspezifischen Wertetabelle beurteilt (S. 26).

Wertetabelle für die militärische Einteilung (Männer und Frauen)

Männer/Frauen	Punkte	Standweitsprung [m]	Medizinballstoss [m]	Einbeinstand [s]	Globaler Rumpfkrafttest [s]	Progressiver Ausdauerlauf (Rundlauf) [min:s]	Progressiver Ausdauerlauf (20m Pendellauf) [min:s]
hervorragend	25	2,85	8,50	100	290	19:42	15:30
	24	2,80	8,30	88	270	19:03	14:44
	23	2,75	8,10	79	250	18:23	13:56
	22	2,70	7,90	71	230	17:42	13:31
	21	2,65	7,70	64	210	17:00	13:07
	20	2,60	7,50	58	190	16:38	12:15
sehr gut	19	2,55	7,30	54	175	16:16	11:48
	18	2,50	7,10	51	160	15:31	11:22
	17	2,45	6,90	49	145	14:44	10:54
	16	2,40	6,70	47	130	13:56	10:27
gut	15	2,35	6,50	45	120	13:07	9:58
	14	2,30	6,30	43	110	12:15	9:29
	13	2,25	6,10	41	100	11:22	8:59
genügend	12	2,20	5,90	39	90	10:27	8:29
	11	2,15	5,70	37	80	9:29	7:58
	10	2,10	5,50	35	70	8:29	7:27
	9	2,05	5,30	33	60	7:58	6:21
	8	2,00	5,10	31	50	7:27	5:46
	7	1,95	4,90	29	40	6:21	5:12
ungenügend	6	1,90	4,70	26	30	5:12	4:00
	5	1,85	4,50	23	25	4:36	3:22
	4	1,80	4,40	20	20	4:00	2:45
	3	1,75	4,30	17	15	2:45	2:05
	2	1,70	4,20	14	10	1:25	1:25
	1	1,65	4,10	11	5	1:00	1:00

Wertetabelle für die Militärsportauszeichnung (Frauen)

Frauen	Punkte	Standweitsprung [m]	Medizinballstoss [m]	Einbeinstand [s]	Globaler Rumpfkrafttest [s]	Progressiver Ausdauerlauf (Rundlauf) [min:s]	Progressiver Ausdauerlauf (20 m Pendellauf) [min:s]	Qualifikation 1–5	Wertung 1–10
hervorragend	25	2,00	5,58	100	261	18:23	13:56	5,0	10,0
	24	1,96	5,47	88	243	17:42	13:31	4,9	9,8
	23	1,93	5,36	79	225	16:59	13:07	4,8	9,6
	22	1,89	5,25	71	207	16:16	12:15	4,7	9,4
	21	1,86	5,14	64	189	15:31	11:48	4,6	9,2
	20	1,82	5,03	58	171	14:44	11:22	4,5	9,0
sehr gut	19	1,79	4,92	54	158	14:20	10:54	4,4	8,6
	18	1,75	4,81	51	144	13:56	10:27	4,3	8,3
	17	1,72	4,70	49	131	13:07	9:58	4,2	8,0
	16	1,68	4,59	47	117	12:15	9:29	4,0	7,7
gut	15	1,65	4,48	45	108	11:22	8:59	3,6	7,4
	14	1,61	4,37	43	99	10:27	8:29	3,3	7,1
	13	1,58	4,26	41	90	9:29	7:58	3,0	6,8
genügend	12	1,54	4,15	39	81	8:59	7:27	2,9	6,5
	11	1,51	4,04	37	72	8:29	6:54	2,8	6,2
	10	1,47	3,93	35	63	7:27	6:21	2,6	5,9
	9	1,44	3,82	33	54	6:21	5:12	2,4	5,6
	8	1,40	3,71	31	45	5:46	4:36	2,2	5,3
	7	1,37	3,60	29	36	5:12	4:00	2,0	5,0
ungenügend	6	1,33	3,49	26	27	4:00	3:22	1,8	4,0
	5	1,30	3,38	23	23	2:45	2:45	1,6	3,0
	4	1,26	3,32	20	18	2:05	2:05	1,4	2,5
	3	1,23	3,27	17	14	1:25	1:25	1,2	2,0
	2	1,19	3,21	14	9	1:12	1:12	1,1	1,5
1	1,16	3,16	11	5	1:00	1:00	1,0	1,0	

Materialliste

- 30 Startnummern
- 2 Anzeigestäbe
- 3 Matten (7 cm)
- 2–3 Medizinbälle **2 kg** ø28 cm
- 1 Schaumstoffball (Soft-Tennisbälle)
- 1–2 Gymnastikreifen ø70 cm
- Klebeband (Malerklebeband)
- 3 Messbänder
- 2–4 Langbänke (Ballstoss und 3 Wartebänke)
- 4 Stoppuhren
- 4–8 Positionsständer Globaler Rumpfkrafttest
- 40 Markierungen für Aussenbahn (Pylonen oder Fussballhütchen)
- Musikanlage oder CD-Spieler mit Verstärker
- CD mit Signalton für den Globalen Rumpfkrafttest und den Progressiven Ausdauerlauf
- 4 Geräte für Dateneingabe (Tablet, Laptop; Schreibstifte und Papier bereitgelegen für Notfälle)
- Nur für Hallen-Ausdauerlauf: Messband und Markierungen (3 mal 20m)

Falls vorhanden:

- Optische Signalanlage für den progressiven Ausdauerlauf

Empfohlen:

4 Testleitende und mindestens 2 Helfer (WK-Soldaten)

Ein Produkt der Eidgenössischen Hochschule für Sport Magglingen EHSM

Autoren: Christiane Beuchat, Thomas Wyss, Lilian Roos
Redaktion: Christa Grötzinger Strupler

Foto: Samuel Gmür
Layout: Lernmedien J+S

Ausgabe: 2019
Spezialausgabe des Fitnesstests der Armee 5 Disziplinen (FTA5)
Dokument 0202; der Technischen Weisung für die
Sportprüfungen der Armee/Ausgabe 01.03.2018/Gültigkeit 01.10.2018

Herausgeber: Bundesamt für Sport BASPO
Internet: www.baspo.ch

Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung oder Verbreitung jeder Art –
auch auszugsweise – nur mit schriftlicher Genehmigung des Herausgebers
und unter Quellenangabe gestattet.