

Fitnessstest der Armee FTA für die Rekrutierung

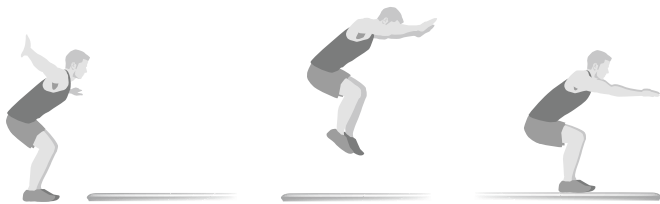
EHSM
Eidgenössische
Hochschule
für Sport
Magglingen

Der FTA prüft die körperliche Leistungsfähigkeit der männlichen und weiblichen Teilnehmenden bei der Rekrutierung der Schweizer Armee. Gemessen werden folgende 5 Disziplinen (Faktoren):

1. Standweitsprung (Schnellkraft der Beine)
2. Medizinballstoss (Schnellkraft der Arme)
3. Einbeinstand (Gleichgewicht)
4. Globaler Rumpfkrafttest (Rumpfstabilität)
5. Progressiver Ausdauerlauf (Ausdauerleistungsfähigkeit)

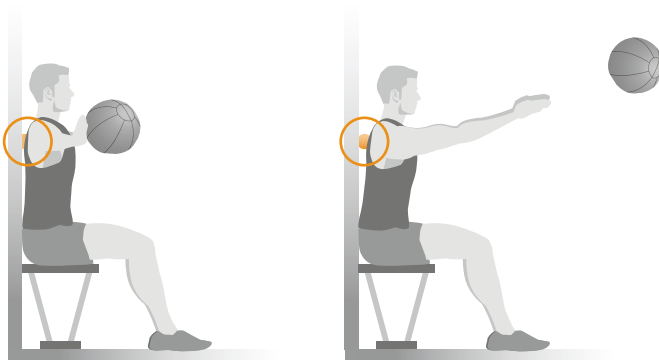
1. Standweitsprung

Standweitsprung mit Absprung auf dem Hallenboden und Landung auf der Matte: Gemessen wird die Distanz von der Absprunglinie bis zum hintersten Berührungspunkt des Körpers bei der Landung.



2. Medizinballstossen

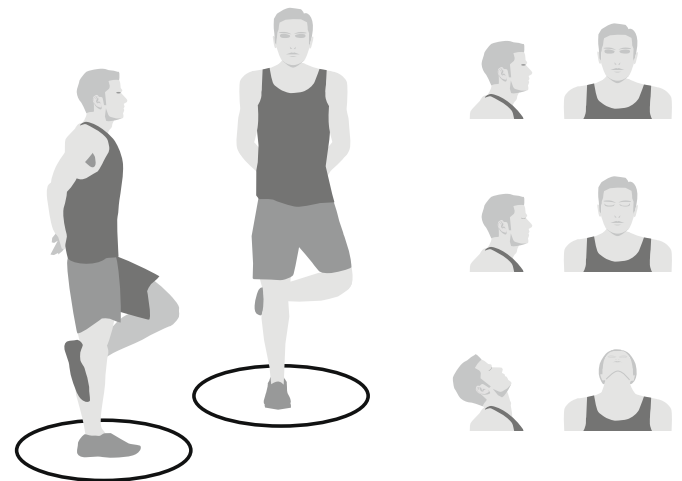
2-kg-Medizinballstoss aus dem Sitzen: Gemessen wird die Distanz von der Wand hinter der Langbank bis zum Landepunkt des Balls.



3. Einbeinstand

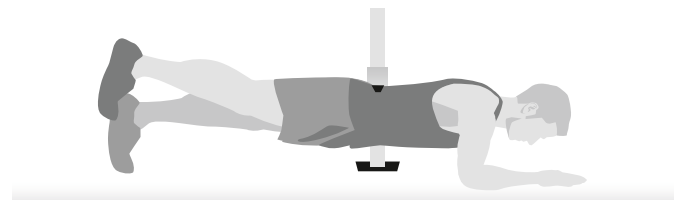
Die Teilnehmenden müssen die Augen nach 10 Sekunden schliessen. Nach weiteren 10 Sekunden müssen sie den Kopf mit geschlossenen Augen in den Nacken legen. Die Zeit bis zum Verlust des Gleichgewichtes wird für das linke und das rechte Bein gemessen.

Das Resultat wird berechnet: Zeit des Einbeinstandes linkes Bein summiert mit der Zeit des Einbeinstandes rechtes Bein (max. 60 Sekunden pro Bein).



4. Globaler Rumpfkrafttest

In der vorgegebenen Position (Unterarmstütz) heben die Teilnehmenden im Sekundentakt abwechselnd den linken und rechten Fuss vom Boden um eine halbe Fusslänge. Gemessen wird die Zeit bis zum Übungsabbruch.



5. Progressiver Ausdauerlauf

Der Ausdauerlauf findet entweder auf der Rundbahn im Freien oder in der Halle als 20m Pendellauf statt. Für die beiden Tests gelten nicht dieselben Wertetabellen. Das Lauftempo wird wie beim Conconi-Test durch ein akustisches Signal vorgegeben. Die Startgeschwindigkeit beträgt 8,5 km/h. Die Geschwindigkeit steigt jeweils nach 200m um 0,5 km/h. Gestoppt wird die Zeit, sobald die Teilnehmenden das Tempo nicht mehr mitlaufen können.



Wertetabelle

Pro Disziplin sind maximal 25 Punkte zu erreichen. Die maximale Gesamtpunktzahl beträgt 125 Punkte. Die Militärsportauszeichnung wird ab 80 Punkten vergeben. Männer und Frauen werden für die Einteilung in die Armee mit denselben Wertetabellen beurteilt (Tabelle 1). **Für die Militärsportauszeichnung werden die Leistungen der Frauen mit einer geschlechtsspezifischen Wertetabelle beurteilt** (Tabelle 2).

Männer und Frauen	Punkte	Standweitsprung [m]	Medizinballstoss [m]	Einbeinstand [s]	Globaler Rumpfkrafttest [s]	Progressiver Ausdauerlauf [min:s]	Progressiver Ausdauerlauf als 20m Pendellauf [min:s]
Hervorragend	20–25	2,60–2,85	7,50–8,50	58–100	190–290	16:38–19:42	12:15–15:30
Sehr gut	16–19	2,40–2,59	6,70–7,49	47–57	130–189	13:56–16:37	10:27–12:14
Gut	13–15	2,25–2,39	6,10–6,69	41–46	100–129	11:22–13:55	8:59–10:26
Genügend	7–12	1,95–2,24	4,90–6,09	29–40	40–99	6:21–11:21	5:12–8:58
Ungenügend	1–6	1,65–1,94	4,10–4,89	11–28	5–39	1:00–6:20	1:00–5:11

Tabelle 1: Wertetabelle für die militärische Einteilung

Frauen (Militärsportauszeichnung)	Punkte	Standweitsprung [m]	Medizinballstoss [m]	Einbeinstand [s]	Globaler Rumpfkrafttest [s]	Progressiver Ausdauerlauf [min:s]	Progressiver Ausdauerlauf als 20m Pendellauf [min:s]
Hervorragend	20–25	1,82–2,00	5,03–5,58	58–100	171–261	14:44–18:23	11:22–13:56
Sehr gut	16–19	1,68–1,81	4,59–5,02	47–57	117–170	12:15–14:43	9:29–11:21
Gut	13–15	1,58–1,67	4,26–4,58	41–46	90–116	9:29–12:14	7:58–9:28
Genügend	7–12	1,37–1,57	3,60–4,25	29–40	36–89	5:12–9:28	4:00–7:57
Ungenügend	1–6	1,16–1,36	3,16–3,59	11–28	5–35	1:00–5:11	1:00–3:59

Tabelle 2: Wertetabelle für die Militärsportauszeichnung der Frauen