

Testbeschriebe progressiver Ausdauerlauf

Rundbahn

Platzbedarf: 400 m/300 m Rundbahn
Vorbereitung: Die Rundbahn wird durch Markierungen in 10-m-Abschnitte unterteilt.

Vor Testbeginn wird den Testpersonen das Signal probenhalber vorgespielt. Die Testpersonen verteilen sich auf die Markierungen. Das Startsignal gibt den Startrhythmus vor. Die Laufgeschwindigkeit ist so zu wählen, dass die jeweils nächste Markierung beim akustischen Signal erreicht wird. Ist die Testperson zu schnell (vor dem Ton bei der Markierung), muss sie das Signal bei der Markierung abwarten. Ist sie zu langsam, muss sie ihr Tempo, falls möglich, entsprechend anpassen. Alle 200 m ertönt ein hoher Ton, und die Laufgeschwindigkeit wird um 0,5 km/h erhöht.

Der Test wird abgebrochen, wenn die Testperson einen Rückstand nicht mehr aufzuholen vermag bzw. sie zweimal hintereinander die Markierung beim akustischen Signal nicht erreicht. Die gelaufene Zeit wird auf die Sekunde genau festgehalten.

Pendellauf

Platzbedarf: mind. 23 m in der Länge, 1 m pro Testperson in der Breite
Vorbereitung: 2 klar markierte Linien in 20 m Abstand; Zwischenmarkierung bei 10 m

Vor Testbeginn wird den Testpersonen das Signal probenhalber vorgespielt. Die Testpersonen stellen sich nebeneinander auf der Startlinie auf. Das Startsignal gibt den Startrhythmus vor. Nach dem Startsignal laufen alle zusammen los. Die 10-m-Zwischenmarkierung sollte beim ersten akustischen Signal erreicht werden, die 20-m-Linie entsprechend beim 2. Signalton. Beim Richtungswechsel muss die Linie berührt oder überquert werden. Alle 200 m ertönt ein hoher Ton und die Laufgeschwindigkeit wird um 0,5 km/h erhöht.

Der Test wird abgebrochen, wenn die Testperson das Tempo nicht mehr halten kann bzw. sie zweimal hintereinander die Markierung beim akustischen Signal nicht erreicht. Die gelaufene Zeit wird auf die Sekunde genau festgehalten.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO

**Wertetabelle für den progressiven Ausdauerlauf und den progressiven Ausdauer-
test als 20-m-Pendellauf bei der Rekrutierung der Schweizer Armee**

	Punkte	Progressiver Ausdauerlauf auf Rundbahn [min:s]		Progressiver Ausdauer- test als 20 m Pendellauf [min:s]	
		Frauen	Männer	Frauen	Männer
ungenügend	1	1:00	1:00	1:00	1:00
	2	1:12	1:25	1:12	1:25
	3	1:25	2:45	1:25	2:05
	4	2:05	4:00	2:05	2:45
	5	2:45	4:36	2:45	3:22
	6	4:00	5:12	3:22	4:00
genügend	7	5:12	6:21	4:00	5:12
	8	5:46	7:27	4:36	5:46
	9	6:21	7:58	5:12	6:21
	10	7:27	8:29	6:21	7:27
	11	8:29	9:29	6:54	7:58
	12	8:59	10:27	7:27	8:29
gut	13	9:29	11:22	7:58	8:59
	14	10:27	12:15	8:29	9:29
	15	11:22	13:07	8:59	9:58
sehr gut	16	12:15	13:56	9:29	10:27
	17	13:07	14:44	9:58	10:54
	18	13:56	15:31	10:27	11:22
	19	14:20	16:16	10:54	11:48
hervorragend	20	14:44	16:38	11:22	12:15
	21	15:31	17:00	11:48	13:07
	22	16:16	17:42	12:15	13:31
	23	16:59	18:23	13:07	13:56
	24	17:42	19:03	13:31	14:44
	25	18:23	19:42	13:56	15:30