



Technische Weisungen zum Fitnessstest der Armee FTA für die Rekrutierung



Inhaltsverzeichnis

4 Allgemeine Informationen

- 4 1 Orientierung
 - 4 1.1 Organisation
 - 5 1.2 Ablauf des Tests
-

7 Ausführungsbestimmungen

- 7 2.1 Station 1: Standweitsprung
 - 10 2.2 Station 2: Medizinballstoss
 - 13 2.3 Station 3: Einbeinstand
 - 16 2.4 Station 4: Globaler Rumpfkrafttest
 - 19 2.5 Station 5a: Progressiver Ausdauerlauf
(Rundlauf)
 - 22 2.6 Station 5b: Progressiver Ausdauerlauf
(20-m-Pendellauf)
-

24 Tabelle für die Punktevergabe pro Disziplin anlässlich der Rekrutierung

26 Materialliste

Allgemeine Informationen

1 Orientierung

Die physische Leistungsfähigkeit der Stellungspflichtigen und der Frauen, die sich freiwillig rekrutieren lassen, wird anlässlich der Rekrutierung mit fünf Disziplinen des Fitnesstests der Armee (FTA5) getestet.

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

Für die Beurteilung der körperlichen Anforderungen pro militärische Einteilung gilt für männliche und weibliche Personen die Wertetabelle für die Rekrutierung (siehe Seite 25). Bei Erreichen einer Gesamtpunktzahl von 80 (Männer) bzw. 55 (Frauen) wird das Militärsportabzeichen (MSA) verliehen, sofern alle Disziplinen absolviert wurden.

1.1 Organisation

Bei jeder Station sind die Ausführungsbestimmungen der jeweiligen Disziplin aufgehängt. Die Teilnehmer/-innen müssen während des ganzen Tests die Startnummer tragen.

Während den Wartezeiten darf nicht geübt werden.

Zur Durchführung des FTA werden mind. 4 Sportexperten/-innen (Testleitende) sowie 2 Hilfspersonen benötigt. Die Gruppengrösse wird auf max. 30 Teilnehmer/-innen beschränkt.

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

1.2 Ablauf des Tests

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

Die Durchführung des FTA dauert grundsätzlich 90 Minuten.

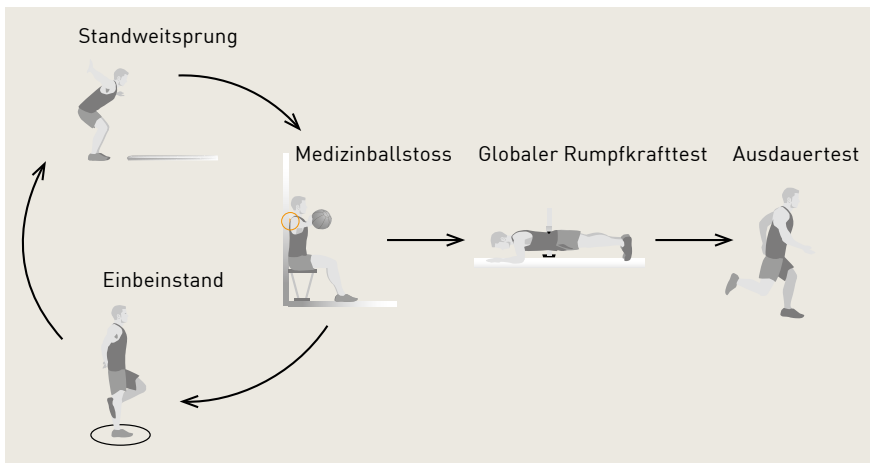
1.2.1 Einlaufen

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/-innen pro Gruppe), ehe die Teilnehmer/-innen den Globalen Rumpfkrafttest ausführen.

An jeder Station ist 1 Testleiter/-in im Einsatz und instruiert die Teilnehmer/-innen über die Regeln und Ausführungsbestimmungen der jeweiligen Disziplin. Wenn die gesamte Gruppe die Disziplin absolviert hat, wechseln die Teilnehmer/-innen 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/-innen bleiben stets an derselben Station. Nachdem eine Gruppe die Stationen 1–3 absolviert hat, wechselt sie gemeinsam mit den Testleitenden zum Globalen Rumpfkrafttest. Die Testleiter/-innen können während dem Stationenbetrieb (1–3) die Hauptorganisation (Wechselmodalitäten) übernehmen oder bei einem Posten unterstützen. Beim Globalen Rumpfkrafttest sind alle Testleiter/-innen zur Aufnahme der Resultate eingesetzt.

1.2.3 Ausdauer-Test

Nachdem alle Teilnehmer/-innen den Stationenbetrieb in der Halle passiert haben, wird der Ausdauer-Test in Form des Progressiven Ausdauerlaufs durchgeführt.

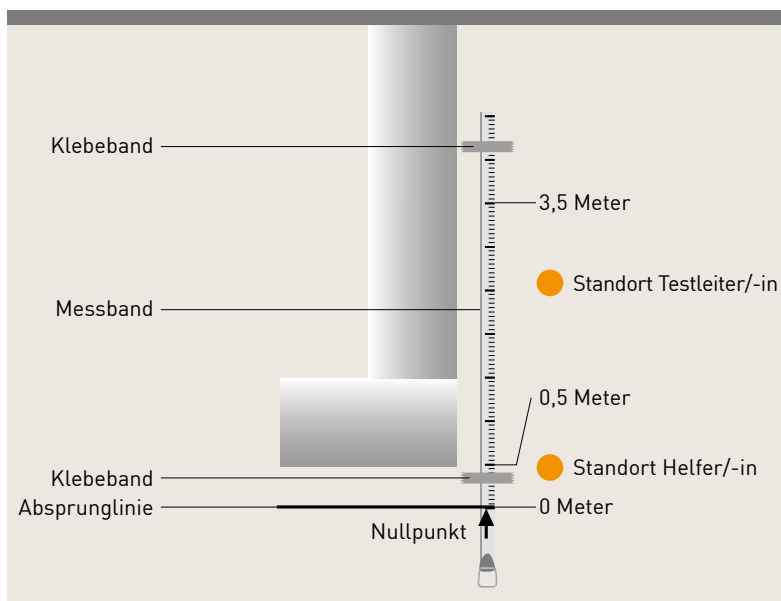
Für die Durchführung des Progressiven Ausdauerlaufes gibt es zwei Varianten. Grundsätzlich ist der Progressive Ausdauerlauf auf einer Aussenanlage vorgesehen (Station 5a). Bei Verhältnissen, bei denen die Gesundheit der Teilnehmer/-innen gefährdet ist (z. B. Gewitter, extreme Kälte oder Wärme), die Umweltbedingungen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

Ausführungsbestimmungen

2.1 Station 1: Standweitsprung

2.1.1 Anlage

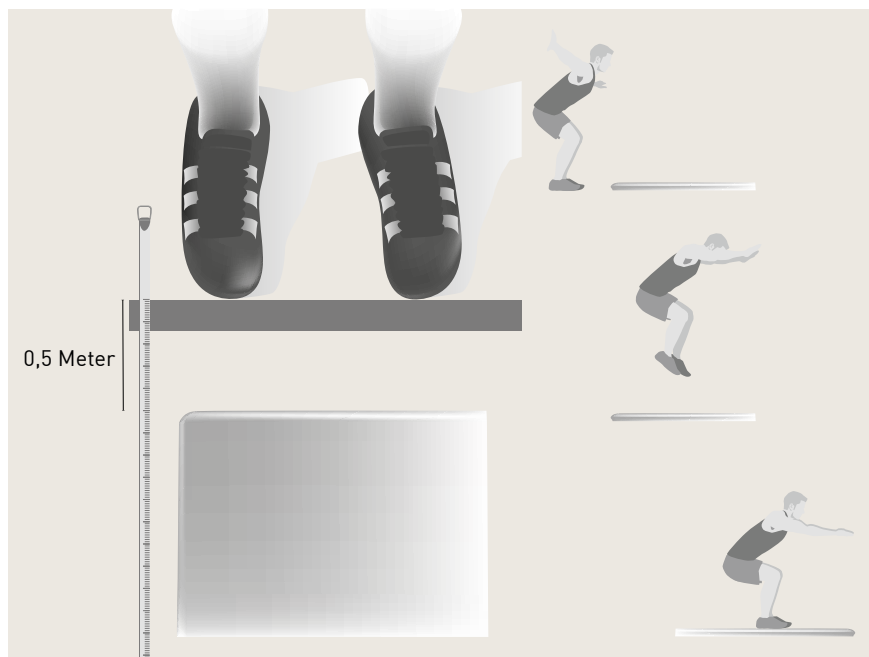
Auf dem Hallenboden wird eine Absprunglinie markiert und ein Messband von 3,5m Länge im rechten Winkel zu dieser am Boden mit einem Klebeband festgemacht. Der Nullpunkt des Messbandes befindet sich an der Vorderkante der Absprunglinie (Kante, die den Springenden zugewendet ist). Neben dem Messband wird auf einer Seite der Landebereich mit drei Matten ausgelegt (ab 0,5m wegen der Stolpergefahr beim Absprung). Damit sich im voraussichtlichen 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

Die Teilnehmer/-innen müssen 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. Die Teilnehmer/-innen müssen auf die Mattenbahn springen (Wertetabelle entspricht dieser Variante). Ein Sprung neben der Mattenbahn ist auch wegen verletzungs-technischen Aspekten verboten. Die Landeposition muss nicht gehalten werden, die Teilnehmer/-innen müssen jedoch nach dem Sprung nach vorne wegtreten.

Tipp: Vor dem Absprung sollten die Teilnehmer/-innen 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 die Teilnehmer/-innen dabei das Gleichgewicht verlieren und nach hinten fallen.



2.1.3 Versuche

Die Teilnehmer/-innen haben drei Versuche, wobei der beste zählt. Sie benötigen mindestens einen gültigen Versuch.

Alle drei Versuche erfolgen entweder ohne Unterbruch unmittelbar nacheinander oder alle Teilnehmer/-innen 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

Die Testleiter/-in befindet sich neben dem voraussichtlichen Landebereich. Sie/Er kontrolliert die korrekte Ausführung des Sprunges, wobei sie/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 Auswertungsformular übertragen und später elektronisch ausgewertet.

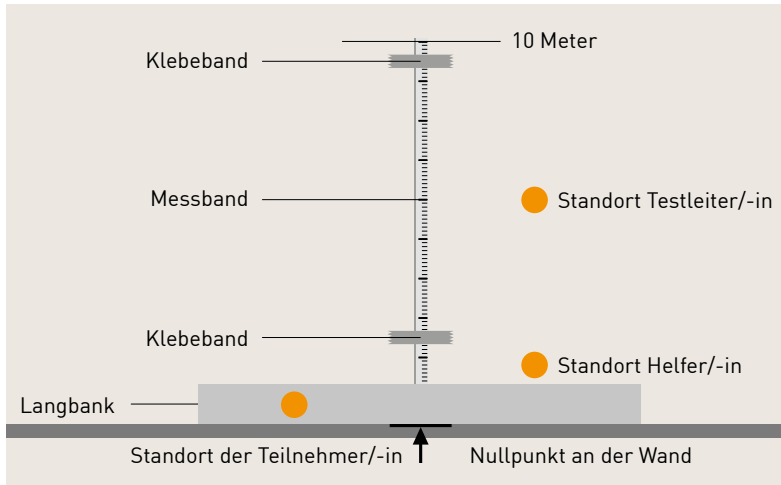
2.1.6 Material

Messband, Klebeband, 3 Weichmatten klein (7 cm), Anzeigestab, Auswertungsformular 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

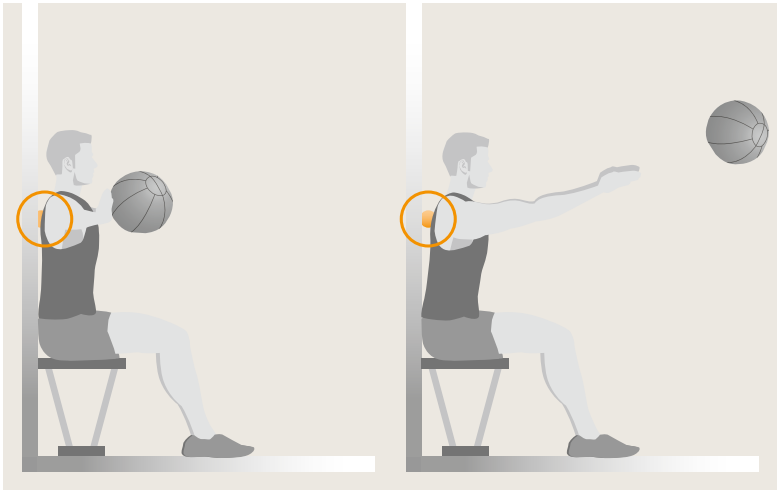
Die Teilnehmer/-innen sitzen auf der Langbank, so dass Gesäss und Rücken die Wand berühren. Zwischen den Schulterblättern wird ein Schaumstoff-/Soft-Tennisball platziert, den die Teilnehmer/-innen gegen die Wand pressen müssen. Der Medizinball (2 kg, $\varnothing 28$ cm) wird mit beiden Händen vor der Brust gehalten und von dort ausgestossen. 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.

Tipp: Die Teilnehmer/-innen sollten sich mit der Kraft der Beine gegen die Wand pressen, um beim Ballstoss 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 sollten die Teilnehmer/-innen im Oberkörper Spannung aufbauen, wobei der finale Stoss möglichst explosiv ausgeführt wird.

2.2.3 Versuche

Die Teilnehmer/-innen haben drei Versuche, wobei der beste zählt. Sie benötigen mindestens einen gültigen Versuch.

Alle drei Versuche erfolgen entweder ohne Unterbruch unmittelbar nacheinander oder alle Teilnehmer/-innen 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

Die Testleiter/-innen befinden sich neben dem voraussichtlichen Landebereich des Balls. Sie kontrollieren die korrekte Ausführung des Ballstosses, wobei sie vor allem darauf achten, dass das Gesäss die Langbank und der Rücken die Wand (Verschiebung des Schaumstoff-/Soft-Tennisballs) nicht verlässt und mit beiden Armen gleichzeitig ge-

stossen 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.

Die Helfer/-innen können 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, ø 28 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

Die Testleiter/-innen platzieren den linken Fuss in die 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. Die Teilnehmer/-innen nehmen diese Position auf das Kommando «Bereit» ein. Anschliessend erfolgt das Signal «Start» und 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 der Testleiter/-innen hin, führen die Teilnehmer/-innen die entsprechenden Befehle aus. Nach 60 Sekunden wird die Messung abgebrochen und die Maximalzeit gewertet. Anschliessend wird das rechte Standbein getestet.



Die Zeit wird angehalten, 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

Die Testleiter/-innen weisen vorgängig ausdrücklich auf alle Abbruchkriterien hin. Bei dieser Station gilt speziell darauf zu achten, dass die Teilnehmer/-innen nicht üben. Während dem Test sorgen die Testleiter/-innen für Ruhe, Konzentration und geben die entsprechenden Kommandos («Augen schliessen» nach 10 Sekunden, «Kopf mit geschlossenen Augen in den Nacken» nach 20 Sekunden). Um die Kriterien zu überwachen sind die Testleiter/-innen ständig in Bewegung. Mit etwas Abstand zu den Teilnehmer/-innen 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/-innen und den Teilnehmer/-innen sowie einen neuen Blickwinkel. Sobald die Teilnehmer/-innen die Ausführungsbestimmungen nicht mehr erfüllen, halten die Testleiter/-innen die Zeit fest. Das Resultat wird direkt elektronisch erfasst oder auf ein Auswertungsformular übertragen und später elektronisch ausgewertet.

Idealerweise stoppt 1 Testleiter/-in die Zeit 1 Teilnehmer/-innen. Bei Zeitmangel kann 1 Testleiter/-in gleichzeitig 2 Teilnehmer/-innen messen (2 Stoppuhren).

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

Für zusätzliche Informationen zum Einbeistand siehe «Merkblatt zur Rekrutierung»: <https://www.baspo.admin.ch/de/fitnesstest-der-armee-fur-die-rekrutierung>

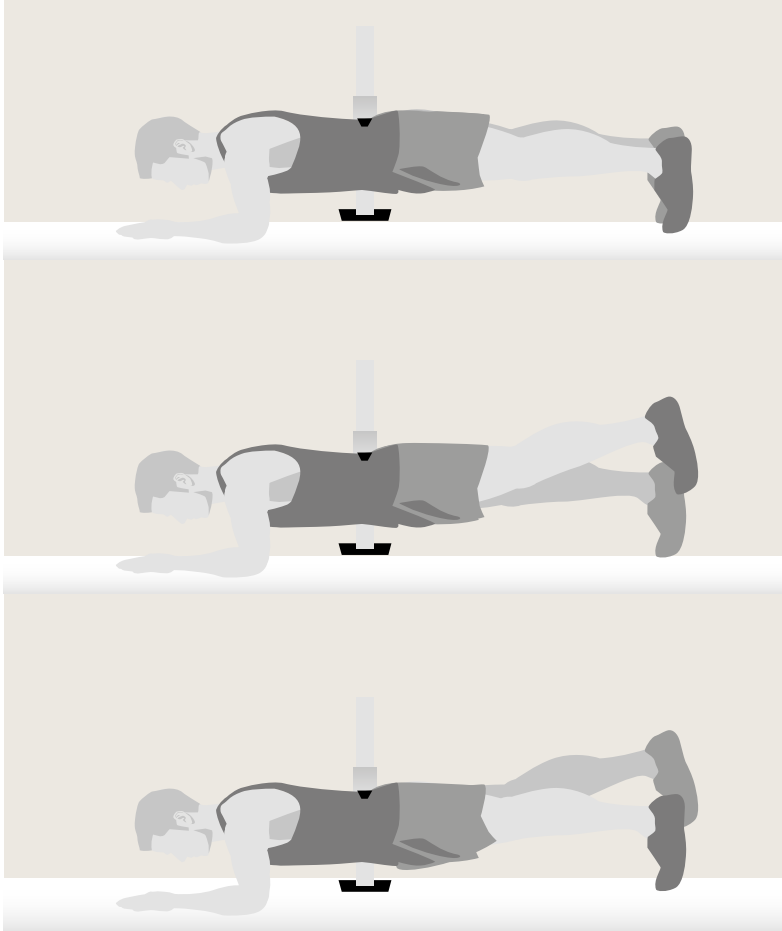
2.3.6 Material

1 Gymnastikreifen (ø 70 cm) pro Teilnehmer/-in, 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 die Teilnehmer/-innen eine Fitnessmatte platziert werden. Bei der Rekrutierung braucht es eine CD mit einem akustischen Signalton, welcher im Sekundentakt ertönt. Zur Kontrolle der Position im Unterarmstütz wird 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, korrigieren die Testleiter/-innen die Teilnehmer/-innen. 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 die Teilnehmer/-innen zurück in die Bauchlage kehren;
- die Knie abgestellt werden;
- der Kopf auf die Arme abgestützt wird.

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

- die Hände sich berühren/verschlossen werden.

Die Teilnehmer/-innen befinden sich in Bauchlage (auf der Fitnessmatte) unter dem Positionsständer und nehmen unter Anweisung der Testleitenden die Position im Unterarmstütz ein. Die Testleiter/-innen passen die Höhe des Positionsständers so an, dass die Beine und der Oberkörper eine gerade Linie bilden. Der Kontaktbalken berührt das Kreuz (direkt oberhalb des Gesäßes). Wenn alle Einstellungen vorgenommen sind, begeben sich die Teilnehmer/-innen zurück in die Bauchlage, und die Testleiter/-innen stellen die Zeitmessung auf Anfang (Null). Sobald die Teilnehmer/-innen für den Test bereit sind, nehmen sie erneut die Position im Unterarmstütz ein, worauf die Zeitmessung startet. Der Messständer misst nun die Kontaktzeit, wofür die Teilnehmer/-innen ihr Kreuz während der gesamten Ausführung leicht gegen den Kontaktbalken drücken. Bei einem vorzeitigen Abbruch bleiben die Teilnehmer/-innen unter dem Messständer liegen, bis die Testleiter/-innen die Zeit notiert hat. Tritt kein Abbruchkriterium ein, versuchen die Teilnehmer/-innen den Unterarmstütz so lange wie möglich zu halten.

2.4.3 Versuche

Die Teilnehmer/-innen haben einen Versuch. 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).

2.4.5 Kontrolle

Testleiter/-innen weisen vorgängig ausdrücklich auf die Abbruchkriterien hin. Während des Tests kontrollieren die Testleiter/-innen die Ausführungsbestimmungen, wobei sie vor allem darauf achten, dass sich die Hände nicht berühren, der Kopf nicht aufgestützt wird, die Füsse wechselseitig angehoben werden und der Kontakt zum Messgerät aufrechterhalten wird. Können die Teilnehmer/-innen den Rhythmus beim Beinheben im Sekundentakt nicht einhalten, weisen sie die Testleiter/-innen darauf hin. Dies ist jedoch kein Abbruchkriterium des Tests. Der Kontakt von Teilnehmer/-innen mit dem Messgerät kann mit dem Lämpchen an der Zeitmessung kontrolliert werden. Bei Kontaktverlust sind die Testleiter/-innen 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.

Die Testleiter/-innen informieren die Teilnehmer/-innen zusätzlich, dass die Zeit nur läuft, wenn ein Kontakt zwischen dem Körper und dem Messbalken besteht. Die Testleiter/-innen sind 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 die Testleiter/-innen das Endresultat aufgenommen haben, geben sie den Teilnehmer/-innen die Erlaubnis die Station zu verlassen.

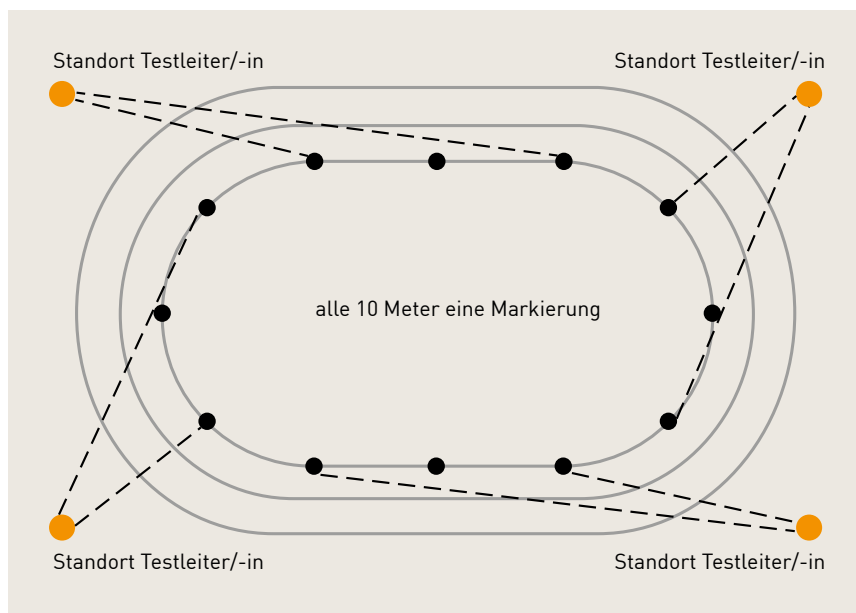
2.4.6 Material

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

2.5 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 Ausdauer-Test). 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

Alle Teilnehmer/-innen starten bei einer Markierung. In Ausnahmefällen (Zeitmangel) können sich pro Markierung zwei Teilnehmer/-innen aufstellen. Auf Startsignal hin laufen die Teilnehmer/-innen gegen den Uhrzeigersinn los. Während des Progressiven Ausdauerlaufes müssen die Teilnehmer/-innen bei jedem optischen/akustischen Signal die nächste Markierung erreicht haben. Sind Teilnehmer/-innen zu schnell unterwegs, so müssen diese bei der nächsten Markierung bis zum Signal warten. Der Test ist beendet, sobald die Teilnehmer/-innen das vorgegebene Tempo nicht mehr mitlaufen können und die nächste Markierung zu spät passieren ohne den Rückstand wieder aufholen zu können. Scheiden Teilnehmer/-innen aus, begeben sie sich auf die Aussenbahn und stellen sicher, dass ihre Laufzeit notiert wurde (Meldung bei den für den jeweiligen Sektor zuständigen Testleiter/-innen).

2.5.3 Versuche

Die Teilnehmer/-innen haben einen Versuch.

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/-innen in der Reihenfolge der Startnummern aufgestellt, vereinfacht dies die Kontrolle, da ein Fehler in Form eines Vorauslaufens/Überholens respektive Zurückfallen der Teilnehmer/-innen besser erkannt wird, falls sich die Teilnehmer/-innen nicht an die Ausführungsbestimmungen halten. Vor dem Test wird den Teilnehmer/-innen das visuelle oder akustische Signal vorgezeigt respektive vorgespielt. Auf Startsignal starten alle Testleiter/-innen ihre Stoppuhr. Während des Progressiven Ausdauerlaufes kontrollieren die Testleiter/-innen, dass die Teilnehmer/-innen das Tempo einhalten und stets beim Signalton eine Markierung passieren. Vorauslaufende/überholende Teilnehmer/-innen werden angewiesen die Laufgeschwindig-

keit 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/-innen richten ihren Blick gegen die Laufrichtung der Teilnehmer/-innen und notieren die Laufzeit der Teilnehmer/-innen, welche nach der vorherigen Testleiterin/dem vorherigen Testleiter (Sektorenzuteilung) den Test abbrechen. Brechen Teilnehmer/-innen den Test nicht selbständig ab, obwohl offensichtlich das Tempo nicht mehr mitgehalten werden kann, nehmen die Testleiter/-innen die entsprechende Person aus dem Lauf und notieren die Zeit. Das Resultat wird direkt elektronisch erfasst oder auf ein Auswertungsförmular übertragen und später elektronisch ausgewertet. Empfehlung Sektorenzuteilung: Die 4 Testleiter/-innen verteilen sich auf die «Ecken» der Rundbahn (Beginn/Ende der Kurven).

2.5.6 Material

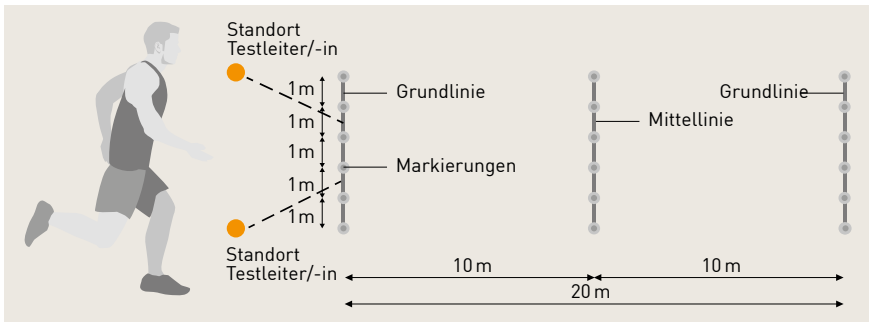
1 Markierung (Molankegel für optische Signalanlage, Hütchen bei akustischem Signal) pro 10 m Laufstrecke, optische Signalanlage oder Musikanlage inklusive CD mit akustischem Signalton, 1 Stoppuhr pro Messleiter, Auswertungsförmular inklusive Schreibmaterial oder Gerät zur elektronischen Datenerfassung.

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 er in die Halle verlegt (vergleiche Kapitel 1.2.3 Ausdauer-Test). In der Halle müssen für den Lauf 22m in der Länge (20m von Grund- zu Grundlinie plus je ein Meter zum Wenden) sowie in der Breite 1m pro Teilnehmer/-in 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/-innen einwandfrei zu hören ist.

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



2.6.2 Ausführung

Im Abstand von je einem Meter stellen sich die Teilnehmer/-innen nebeneinander jeweils zwischen zwei Markierungen (Hütchen) auf. Auf das Startsignal laufen die Teilnehmer/-innen zur gegenüberliegenden Grundlinie. Während des Progressiven Ausdauerlaufes müssen die Teilnehmer/-innen bei jedem akustischen Signal die nächste Linie (Grund- oder Mittellinie) erreicht haben. Bei den Grundlinien wenden die Teilnehmer/-innen, dabei muss die Linie mit mindestens einem Teil des Fußes überquert werden. Die Teilnehmer/-innen pendeln somit zwischen den Grundlinien hin und her. Sind die Teilnehmer/-innen zu schnell unterwegs, so müssen sie bei der nächsten Linie bis zum Signalton warten. Der Test ist beendet, sobald die Teilnehmer/-innen das vorgegebene Tempo nicht mehr mitlaufen können und die nächste

Linie zu spät passieren, ohne den Rückstand wieder aufholen zu können. Scheiden die Teilnehmer/-innen aus, verlassen sie die Laufläche und stellen sicher, dass ihre Laufzeit notiert wurde (Meldung bei den für den jeweiligen Sektor zuständigen Testleitenden).

2.6.3 Versuche

Die Teilnehmer/-innen haben einen Versuch.

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 Teilnehmer/-innen das akustische Signal vorgespielt. Aufs Startsignal starten alle Testleiter/-innen ihre Stoppuhr. Während des Progressiven Ausdauerlaufes kontrollieren die Testleiter/-innen, dass die Teilnehmer/-innen das Tempo einhalten und stets beim Signalton die Linie (Grund- oder Mittellinie) passieren. Vorauslaufende Teilnehmer/-innen 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/-innen notieren die Laufzeit der Teilnehmer/-innen, bis zur nächsten Testleiterin/zum nächsten Testleiter (Sektorenzuteilung) den Test abbrechen. Brechen Teilnehmer/-innen den Test nicht selbständig ab, obwohl sie offensichtlich das Tempo nicht mehr mithalten können, nehmen die Testleiter/-innen die entsprechende Person aus dem Lauf und notieren die Zeit. Das Resultat wird direkt elektronisch erfasst oder auf ein Auswertungsformular übertragen und später elektronisch ausgewertet.

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

2.6.6 Material

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

Tabelle für die Punktevergabe pro Disziplin anlässlich der Rekrutierung

Punkte	Standweitsprung [m]	Medizinballstoss [m]	Einbeinstand [s]	Globaler Rumpfkrafttest [s]	Progressiver Ausdauerlauf (Rundlauf) [min:s]	Progressiver Ausdauerlauf (20-m-Pendellauf) [min:s]
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
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
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
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
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

Die Punktzahl der einzelnen Disziplinen des FTA spielen eine Rolle für die militärische Einteilung. Abhängig von der Zielfunktion sind Minimalanforderungen pro Disziplin empfohlen. Unabhängig von der Leistung in den einzelnen Disziplinen des FTA, können die Teilnehmer/-innen eine persönliche Auszeichnung für ihre Gesamtpunktzahl erreichen. Diese Auszeichnung wird geschlechtsspezifisch vergeben.

Gesamtpunktzahl FTA (Rekrutierung)	Sportabzeichen (MSA)	Diplom	Magglinger Auszeichnung
Männer	80	100	110
Frauen	55	75	85

Materialliste

- ☐ 30 Startnummern
- ☐ 2 Anzeigestäbe
- ☐ 3 Matten (7 cm)
- ☐ 2–3 Medizinbälle 2 kg ø 28 cm
- ☐ 1 Schaumstoffball (Soft-Tennisbälle)
- ☐ 1–2 Gymnastikreifen ø 70 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 bereitgelegt für Notfälle)
- ☐ Nur für Hallen-Ausdauer-Test: Messband und Markierungen (3 mal 20 m)

Falls vorhanden:

- ☐ Optische Signalanlage für den Progressiven Ausdauerlauf

Empfohlen:

4 Testleiter/-innen und mindestens 2 Helfer/-innen (WK-Soldaten)

Herausgeber: Bundesamt für Sport BASPO
www.baspo.ch

Autoren: Christiane Beuchat, Alain Dössegger, Rahel Gilgen-Ammann

Foto: André Scheidegger
Layout: Lernmedien

Ausgabe: 2025
Spezialausgabe des Fitnesstests der Armee 5 Disziplinen (FTA5)
Dokument 0202; der Technischen Weisung für die
Sportprüfungen der Armee/Ausgabe 01.01.2025/Gültigkeit 01.10.2018

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