

# Fitnesstest 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)

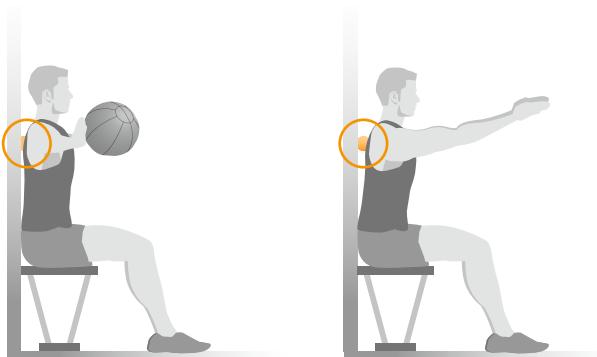
## 1. Standweitsprung

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



## 2. Medizinballstossen

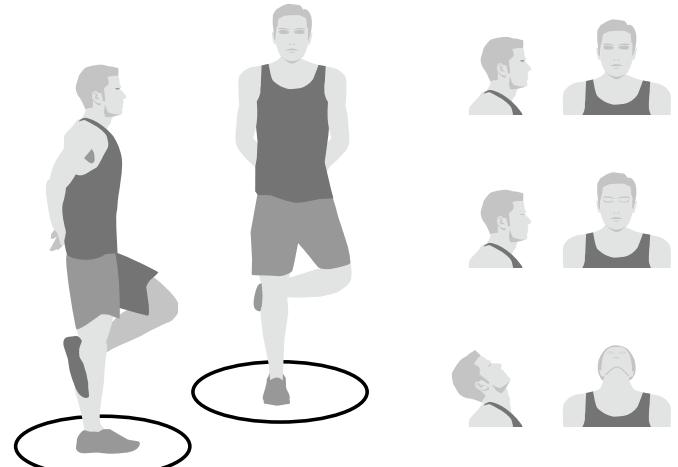
2-kg-Medizinballstoss aus dem Sitzen: Gemessen wird die Distanz von der Wand hinter der Langbank bis zum Landepunkt des Balls.



## 3. Einbeinstand

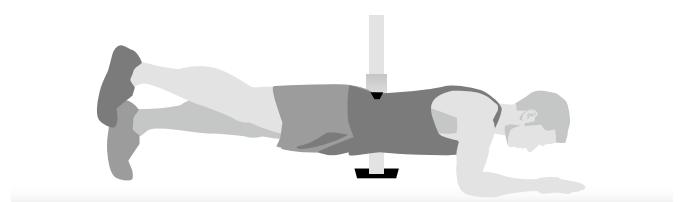
Die Teilnehmenden müssen die Augen nach 10 Sekunden schliessen. Nach weiteren 10 Sekunden müssen sie den Kopf mit geschlossenen Augen in den Nacken legen. Die Zeit bis zum Verlust des Gleichgewichtes wird für das linke und das rechte Bein gemessen.

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 Ausdauertest 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 200 m um 0,5 km/h. Gestoppt wird die Zeit, sobald die Teilnehmenden das Tempo nicht mehr mitlaufen können.



### Tabelle für die Punktevergabe pro Disziplin anlässlich der Rekrutierung

Pro Disziplin sind maximal 25 Punkte zu erreichen. Die maximale Gesamtpunktzahl beträgt 125 Punkte.

Punkte	Standweit-sprung [m]	Medizinball-stoss [m]	Einbeinstand [s]	Globaler Rumpfkraft-test [s]	Progressiver Ausdauerlauf (Rundlauf) [min:s]	Progressiver Ausdauerlauf als (20-m-Pendellauf) [min:s]
20–25	2,60–2,85	7,50–8,50	58–100	190–290	16:38–19:42	12:15–15:30
16–19	2,40–2,59	6,70–7,49	47–57	130–189	13:56–16:37	10:27–12:14
13–15	2,25–2,39	6,10–6,69	41–46	100–129	11:22–13:55	8:59–10:26
7–12	1,95–2,24	4,90–6,09	29–40	40–99	6:21–11:21	5:12–8:58
1–6	1,65–1,94	4,10–4,89	11–28	5–39	1:00–6:20	1:00–5:11

Unabhängig von der Leistung in den einzelnen Disziplinen des FTA, welche einen direkten Einfluss auf die militärische Einteilung hat, 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