

Dokument	Ausgabe	Datum (Gültigkeit)
0302	01.03.2018	01.10.2018
<i>TWSPA</i>		

Komp Zen Sport A

Fitnesstest der Armee 3 Disziplinen (FTA3)

Dokument 0302 der Technischen Weisung für die Sportprüfungen der Armee

1 Orientierung

Für Eintritts- und Schlusstests in den Schulen und Lehrgängen sowie anlässlich der sportlichen Leistungsförderung der Berufskader, wird die physische Leistungsfähigkeit mit dem Fitnesstest der Armee 3 Disziplinen (FTA3) getestet. Es werden folgende Disziplinen gewertet, wobei der Walking-Test ausschliesslich bei der sportlichen Leistungsförderung der Berufskader zum Tragen kommt:

Disziplin 1: Medizinballstoss
 Disziplin 2: Globaler Rumpfkrafttest
 Disziplin 3: Ausdauerstest (Progressiver Ausdauerlauf/Walking-Test)

Frauen werden mit einer geschlechtsspezifischen Wertetabelle beurteilt. Die Verleihung der MSA ist beim FTA3 nicht möglich. Die persönliche Auswertung soll nach Möglichkeit einzeln besprochen werden und auch als Trainingsanleitung dienen.

Nebst den oben erwähnten praktischen Disziplinen werden beim FTA3 die anthropometrischen Kennwerte Grösse, Gewicht sowie Taillenumfang aufgenommen. Zusätzlich wird beim Eintrittstest der Rekrutenschule und bei der sportlichen Leistungsförderung der Berufskader eine Auswertung des Sport- und Bewegungsverhaltens vorgenommen.

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 (Ausnahme anthropometrische Kennwerte). Während den Wartezeiten darf nicht geübt werden.

Zur Durchführung des FTA3 werden mind. 4 Testleiter (davon 1 MSL) benötigt. 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 FTA3 informiert. Der Stationenbetrieb in der Halle sowie der abschliessende Ausdauerstest in der Halle oder im Gelände erfolgen nach dem Einlaufen.

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

Eintrittstest der Rekrutenschule:

In der Halle sind 4 Stationen aufgestellt:

Station 1:	Medizinballstoss
Station 2:	Globaler Rumpfkrafttest
Station 3:	Anthropometrische Kennwerte
Station 4:	Sport- und Bewegungsverhalten

In Gruppen werden die Stationen 1-4 alternierend absolviert.

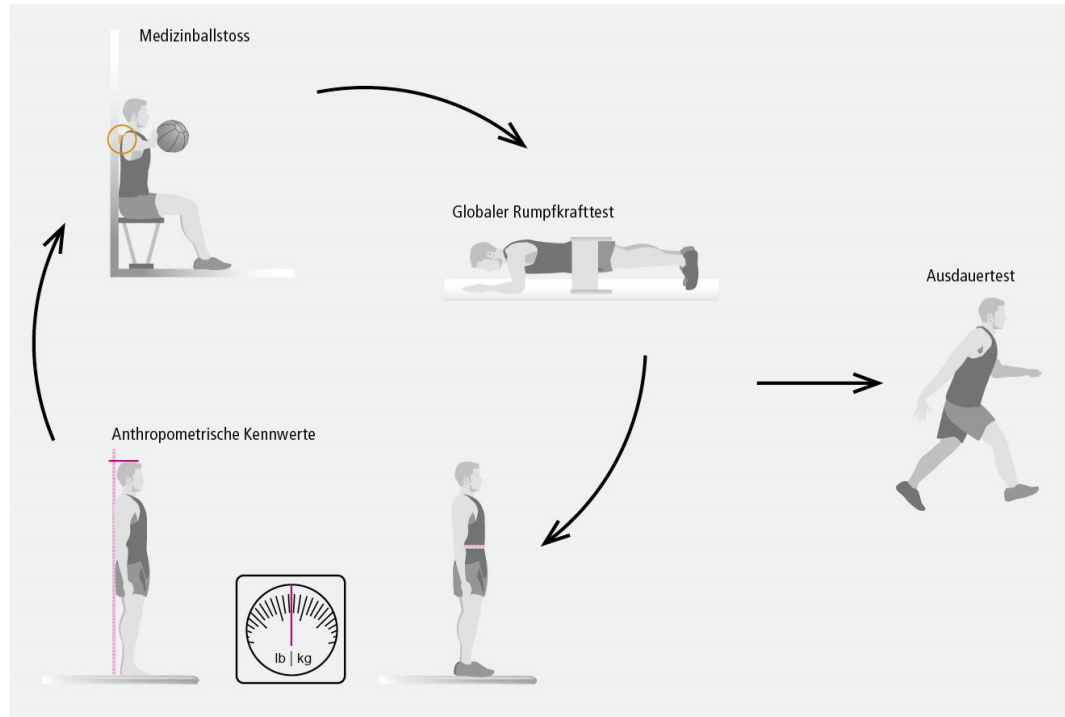
An jeder Station ist ein Testleiter im Einsatz und instruiert die Teilnehmer über die Regeln und Ausführungsbestimmungen der jeweiligen Disziplin. Wenn die gesamte Gruppe die Disziplin absolviert hat, wechseln die Teilnehmer gemeinsam die Station in der vorgegebenen Reihenfolge. Sollte die nächste Station noch nicht frei sein, wartet die Gruppe zwischen den beiden Posten (allenfalls Wartebank platzieren). Die Testleiter bleiben stets an derselben Station.

Da das Ausfüllen des Fragebogens zum Sport- und Bewegungsverhaltens nicht viel Zeit in Anspruch nimmt, kann diese Station auch mit der Messung der anthropometrischen Kennwerte zusammengelegt werden. Somit werden nur drei Gruppen für den alternierenden Stationenbetrieb gebildet. Der vierte Testleiter kann dabei die Hauptorganisation (Wechselmodalitäten) übernehmen oder bei einem Posten unterstützen.

Eintritts- und Schlusstests in Schulen und Lehrgängen:

In der Halle sind 3 Stationen aufgestellt:

Station 1:	Medizinballstoss
Station 2:	Globaler Rumpfkrafttest
Station 3:	Anthropometrische Kennwerte



In Gruppen werden die Stationen 1-3 alternierend absolviert.

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. Der vierte Testleiter kann dabei die Hauptorganisation (Wechselmodalitäten) übernehmen oder bei einem Posten unterstützen.

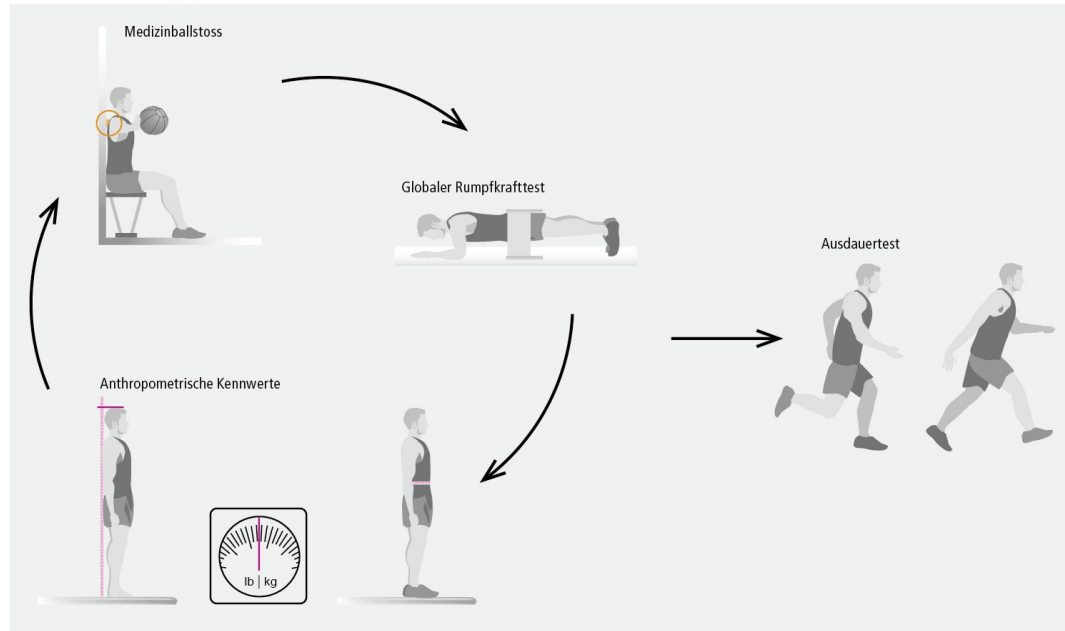
Die Auswertung des Sport- und Bewegungsverhaltens wird nur beim Eintrittstest der Rekrutenschule durchgeführt.

Sportliche Leistungsförderung der Berufskader:

In der Halle sind 3 Stationen aufgestellt:

- Station 1: Medizinballstoss
- Station 2: Globaler Rumpfkrafttest
- Station 3: Anthropometrische Kennwerte

FTA 3
Sportliche Leistungsförderung für BK



Zuerst absolvieren alle Teilnehmer in Gruppen den Medizinballstoss. Danach führt die Hälfte der Teilnehmer den Globalen Rumpfkrafttest und die andere Hälfte die Messungen der anthropometrischen Kennwerte durch. Anschliessend werden die Stationen getauscht.

An jeder Station instruiert ein Testleiter die Teilnehmer über die Regeln und Ausführungsbestimmungen der jeweiligen Disziplin. Bei der Station 1 sind alle Testleiter im Einsatz. Bei den Stationen 2 und 3 teilen sich die Testleiter auf die beiden Stationen auf, wobei die Testleiter beim Stationenwechsel der Teilnehmer am selben Ort bleiben.

Der Fragebogen des Sport- und Bewegungsverhaltens füllen die Berufskader vorgängig selbständig aus und bringen diesen beim Absolvieren der sportlichen Leistungsförderung (FTA3) mit. Die sportliche Leistungsförderung kann im Rahmen eines Fitnessstages in Magglingen oder der LVb/OE, im WAL in Herisau oder in diversen Kursen des Komp Zen Sport A erfüllt werden (siehe Befehl für die sportliche Leistungsförderung der Berufskader).

1.2.3 Ausdauerstest

Nachdem alle Teilnehmer den Stationenbetrieb in der Halle passiert haben, wird der Ausdauerstest durchgeführt. Normalerweise geschieht dies in Form des Progressiven Ausdauerlaufs. Bei der sportlichen Leistungsförderung der Berufskader können Personen, welche nur eingeschränkt belastbar sind, jedoch den Walking-Test als Alternative auswählen.

Für die Durchführung des Progressiven Ausdauerlaufes gibt es zwei Varianten. Grundsätzlich ist der progressive Ausdauerlauf auf einer Aussenanlage vorgese-

hen (Station 7a). 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 20 m Pendellauf in der Halle (Station 7b) durchgeführt.

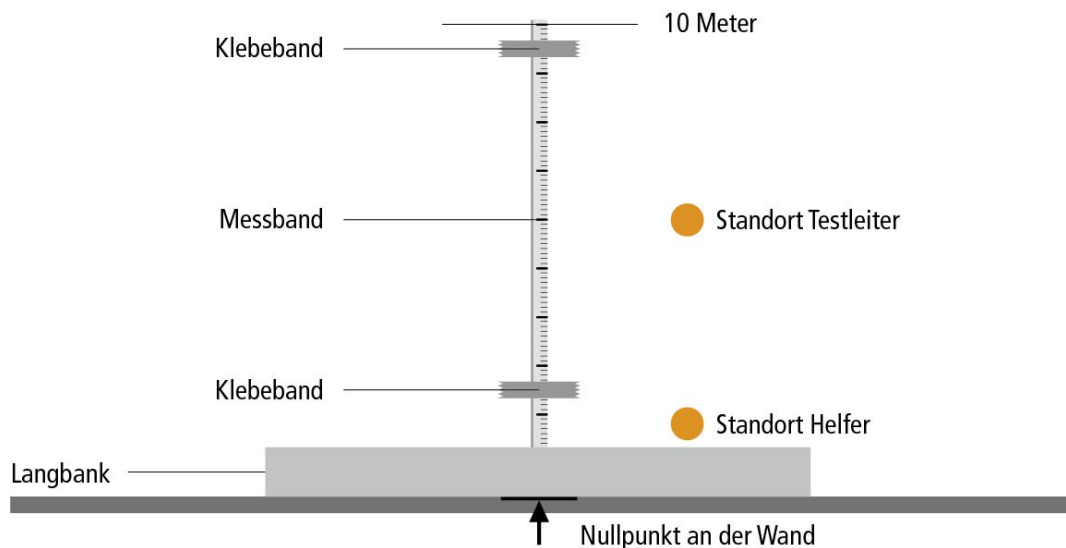
Der 2000 m Walking-Test wird stets auf einer Aussenanlage absolviert (Station 5c).

2 Ausführungsbestimmungen

2.1 Station 1: Medizinballstoss

2.1.1 Anlage

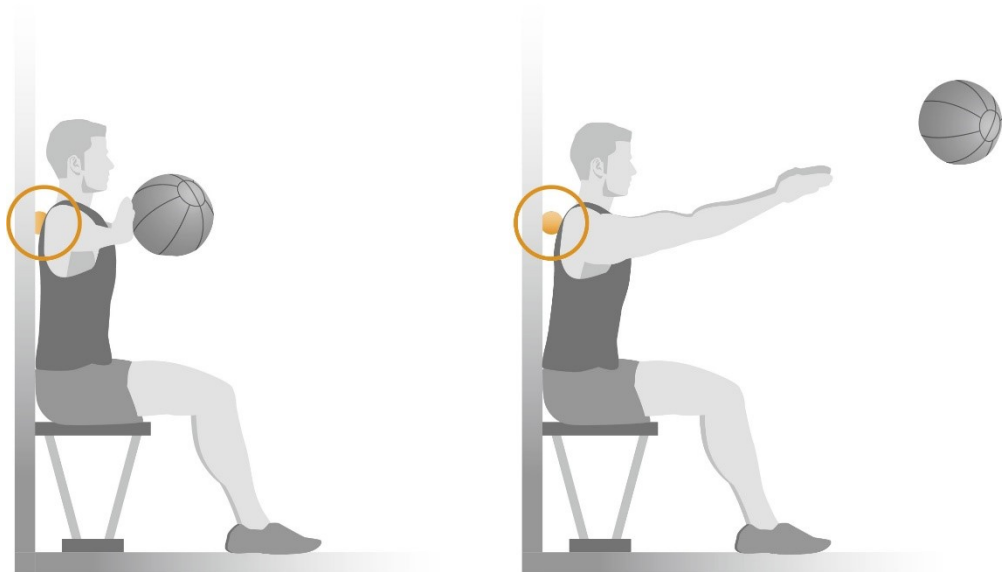
Eine Langbank wird an eine Wand gestellt. Die Höhe der Langbank in Ruhe beträgt 37 bis 38 cm, die Sitzhöhe in der Mitte der belasteten Langbank 35 bis 36 cm. Ein Messband von 10 m Länge wird senkrecht zur Wand am Boden mit einem Klebeband festgemacht. Der Nullpunkt des Messbandes befindet sich an der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



2.1.2 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, Ø 28 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.

Tipp: 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.



2.1.3 **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 Stößen 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 Wand bis zum Landepunkt des Balls (Ballmitte).

2.1.5 **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.

2.1.6 **Material**

Langbank, Messband, Klebeband, 2-3 Medizinbälle (2 kg, Ø 28 cm), Schaumstoff-/Soft-Tennisball, Anzeigestab, Auswertungsformular inklusive Schreibmaterial oder Gerät zur elektronischen Datenerfassung.

2.2 Station 2: Globaler Rumpfkrafttest

2.2.1 Anlage

Auf flachem Boden kann optional für die Teilnehmer eine Fitnessmatte platziert werden. An einem Schwedenkasten-Mittelteil wird ein Rumpfkrafttestgerät (RKT) zur Kontrolle der Position im Unterarmstütz befestigt. Fürs Testverfahren wird eine Musikanlage inklusive einer CD, worauf ein Zählen zu hören ist, benötigt.

2.2.2 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.

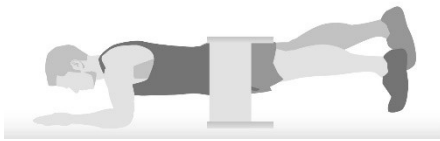
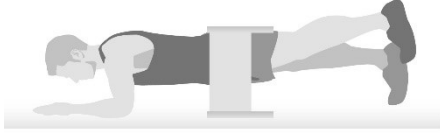
Die Zeit wird gestoppt, sobald

- 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) zwischen dem Schwedenkasten-Mittelteil und nimmt unter Anweisung des Testleiters die Position im Unterarmstütz ein. Der Testleiter kontrolliert die Position des RKT, so dass sich dieses auf dem Kreuz (direkt oberhalb des Gesäss) befindet. Wird der Schalter des RKT nach oben gedrückt, leuchtet die Diode. Unter Umständen kann für kleinere Teilnehmer eine kleine Weichmatte verwendet werden, damit diese ebenfalls eine korrekte Position einnehmen können. Sobald sich der Teilnehmer korrekt zum RKT positioniert hat, begibt er sich zurück in die Bauchlage. Aufs Startsignal nimmt der Teilnehmer erneut die Position im Unterarmstütz ein, worauf die Zeitmessung startet. Bei einem allfälligen Abbruch muss der Teilnehmer nicht zwischen dem Schwedenkasten-Mittelteil liegen bleiben, sondern kann sich zurück in den Wartebereich begeben. Tritt kein Abbruchkriterium ein, können die Teilnehmer die Messung nach 300 Sekunden abbrechen, da ab diesem Zeitpunkt die Maximalzeit gewertet wird (CD läuft jedoch bis max. 400 Sekunden).



2.2.3 **Versuche**

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

2.2.4 **Messung**

Gemessen wird die Zeit auf eine Sekunde genau (Resultat gemäss dem Zählen auf der CD).

2.2.5 **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 Bein-heben 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.

Für die Zeitmessung wird eine CD verwendet, auf welcher ein Zählen im Sekundentakt zu hören ist. Der Test wird in Kleingruppen durchgeführt. Der Testleiter kontrolliert vorgängig die Positionen der Teilnehmer, ob diese richtig unter dem RKT platziert sind. Sofern alle Einstellungen vorgenommen sind, starten die Teilnehmer den Globalen Rumpfkrafttest gleichzeitig. Sobald ein Teilnehmer die Ausführungsbestimmungen nicht mehr erfüllt, hält der Testleiter die Zeit fest.

2.2.6 **Material**

1 Fitnessmatte pro Teilnehmer (optional), 1 Schwedenkasten-Mittelteil inkl RKT pro Teilnehmer, Weichmatte klein für kleinere Teilnehmer bereithalten, Musikanlage inklusive CD mit akustischem Signalton, Auswertungsformular inklusive Schreibmaterial oder Gerät zur elektronischen Datenerfassung.

2.3 Station 3: Anthropometrische Kennwerte

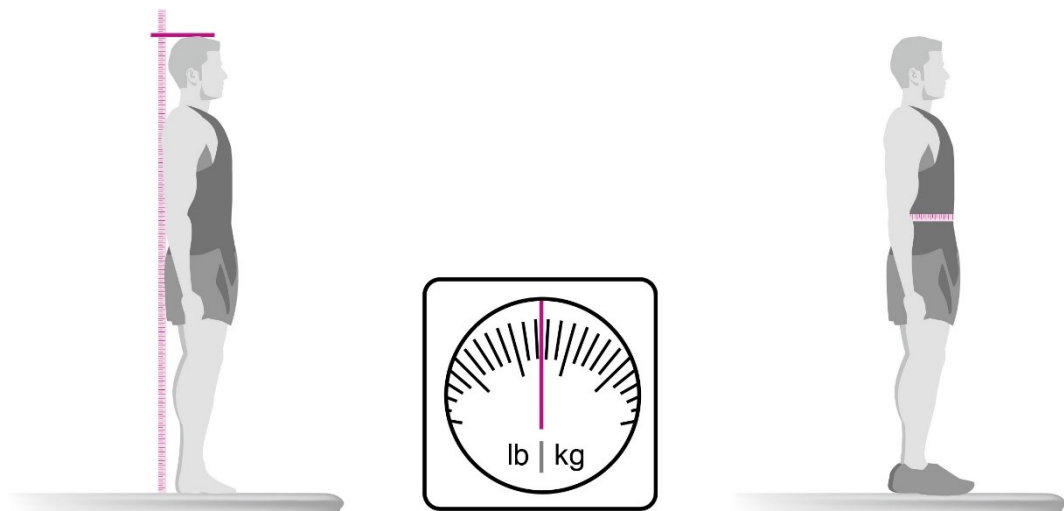
2.3.1 Anlage

- Grösse: Zur Messung der Körpergrösse steht ein Stadiometer bereit oder es wird ein Messband an einer Wand mit Klebeband befestigt.
- Gewicht: Zur Ermittlung des Gewichts wird eine geeichte Waage benötigt (inklusive Ersatzbatterien). Es gilt darauf zu achten, dass die Waage auf einen festen Untergrund gestellt wird (der Hallenboden kann das Resultat verfälschen). Ist die Waage einmal kalibriert, wird sie nicht mehr verschoben.
- Taillenumfang: Der Taillenumfang wird mit einem Messband aufgenommen.

2.3.2 Ausführung

Alle Messungen werden ohne Schuhe und nur in T-Shirt und Turnhose durchgeführt.

- Grösse: Der Teilnehmer stellt sich aufrecht unter den Stadiometer/an die Wand vor das Messband. Die Füsse berühren sich, Blick geradeaus (Kopfhaltung aufrecht).
- Gewicht: Der Teilnehmer stellt sich auf die Waage und steht still, bis das Display der Waage eine stabile Zahl anzeigt.
- Taillenumfang: Der Teilnehmer steht aufrecht und entspannt vor dem Testleiter, die Füsse sind hüftbreit auseinander positioniert, die Arme hängen locker neben dem Körper. Die Messung erfolgt während dem Ausatmen (kein Baucheinziehen).



2.3.3 Messung

- Grösse: Gemessen wird die Grösse auf einen Zentimeter genau (Resultat mathematisch runden), vom Boden bis zum Scheitelpunkt des Kopfes.
- Gewicht: Gemessen wird das Gewicht auf 0,1 kg genau (Resultat mathematisch runden).
- Taillenumfang: Gemessen wird der Umfang auf einen Zentimeter genau (Resultat mathematisch runden). Der Taillenumfang wird in der Mitte zwischen dem unteren Rippenrand und dem Beckenkamm gemessen (in der Regel die dünnste Stelle des Oberkörpers, ca. 1-2 cm über dem Bauchnabel).
- Berechnungen: WHtR (Taille zu Grösse Index) = Bauchumfang [cm] / Grösse [cm]
BMI (Body Mass Index) = Körpergewicht [kg] / Grösse² [m²]

2.3.4 Kontrolle

- Grösse:** Der Testleiter achtet auf die korrekte Position des Teilnehmers und positioniert den Höhenschieber des Stadiometers respektive platziert im rechten Winkel zur Wand eine flache Unterlage auf dem Kopf des Teilnehmers, um die Grösse auf dem Messband abzulesen.
- Gewicht:** Der Testleiter stellt sicher, dass der Teilnehmer solange auf der Waage steht, bis diese das Gewicht abschliessend definiert hat.
- Taillenumfang:** Der Taillenumfang wird mit einem Messband gemessen, welches horizontal (parallel zum Boden) an den Körper des Teilnehmers angelegt wird, ohne dass dieses einschneidet. Der Testleiter führt die Messung durch, während dem der Teilnehmer ausatmet.

Die anthropometrischen Kennwerte werden direkt elektronisch erfasst oder auf ein Auswertungsformular übertragen und später elektronisch ausgewertet.

2.3.5 Material

Stadiometer oder Messband inklusive Klebeband und flacher Unterlage, Waage inklusive Ersatzbatterien, (Schneider-)Messband, Auswertungsformular inklusive Schreibmaterial oder Gerät zur elektronischen Datenerfassung.

2.4 Station 4: Sport- und Bewegungsverhalten
Nur beim Eintrittstest der Rekrutenschule und bei der sportlichen Leistungsförderung der Berufskader wird eine Auswertung des Sport- und Bewegungsverhaltens vorgenommen.

2.4.1 Anlage
Im Rahmen des Stationenbetriebs in der Halle beim Eintrittstest der Rekrutenschule reicht zum Ausfüllen des Fragebogens ein flacher Boden. Pulte, Sitzgelegenheiten oder dergleichen sind für den kurzen Fragebogen nicht nötig.

Bei der sportlichen Leistungsförderung der Berufskader wird der Fragebogen zum Sport- und Bewegungsverhalten vorgängig selbständig durch die Teilnehmer ausgefüllt und entsprechend zum FTA3 mitgebracht.

2.4.2 Ausführung
Die Teilnehmer füllen alle leeren Felder zu den Personalien aus und beantworten die Fragen zum Sport- und Bewegungsverhalten. Bei allen Fragen (1-4) zählen nur ganze Zahlen als Antwort. Der Teilnehmer entscheidet, ob seine Daten durch das Bundesamt für Sport gespeichert werden dürfen, um über die Jahre einen Längsschnittvergleich zu erhalten und unterschreibt den Fragebogen zum Sport- und Bewegungsverhalten im vorgesehenen Feld.

Der Fragebogen zum Sport- und Bewegungsverhalten ist im Dokument 0203 der Technischen Weisung für die Sportprüfungen der Armee zu finden.

2.4.3 Messung
Die Antworten der Fragen 1-4 des Fragebogens zum Sport- und Bewegungsverhalten werden mittels speziell entworfenem Flussdiagramm ausgewertet (siehe Werteballe, 4.5 Sport- und Bewegungsverhalten). Folgende Punktzahlen geben Aufschluss über das Sport- und Bewegungsverhalten:

0 Punkte	Inaktiv
5 Punkte	Teilaktiv
10 Punkte	Unregelmässig aktiv
20 Punkte	Aktiv
25 Punkte	Trainiert

2.4.4 Kontrolle
Der Testleiter kontrolliert, dass alle Felder des Fragebogens ausgefüllt sind, keine Mehrfachantworten oder Mittelwerte notiert wurden und die Unterschrift des Teilnehmers vorhanden ist.

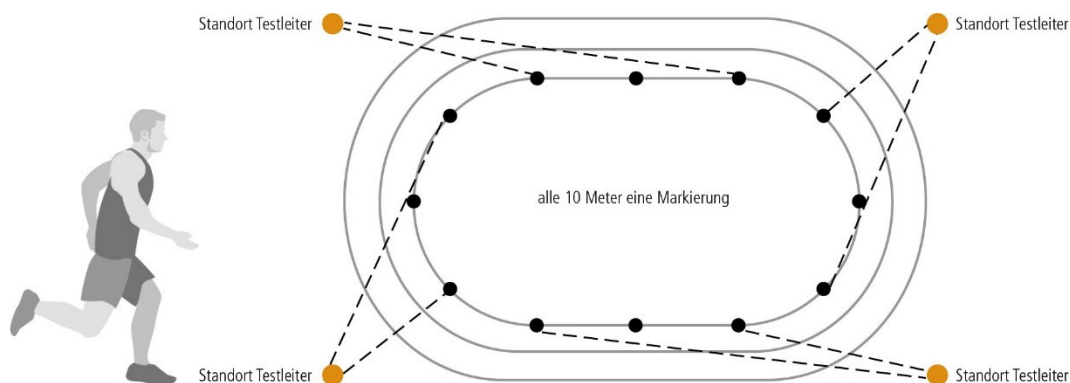
Die Punkte des Sport- und Bewegungsverhaltens werden direkt berechnet sowie elektronisch erfasst oder der Fragebogen wird zu einem späteren Zeitpunkt ausgewertet.

2.4.5 Material
1 Fragebogen zum Sport- und Bewegungsverhalten inklusive Schreibmaterial pro Teilnehmer, Auswertungsformular zum Sport- und Bewegungsverhalten für den Testleiter.

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 Ausdauerfest). Für den Lauf wird eine flache und übersichtliche Rundbahn mit einer Länge von mindestens 200 m benötigt. Der Boden muss fest sein (eine Finnenbahn ist nicht geeignet, da die zusätzliche Belastung durch den weichen Untergrund die Auswertung verfälscht). Alle 10 m 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 das 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 Teilneh-

mer 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 kontrollieren 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 abrechnen. 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).

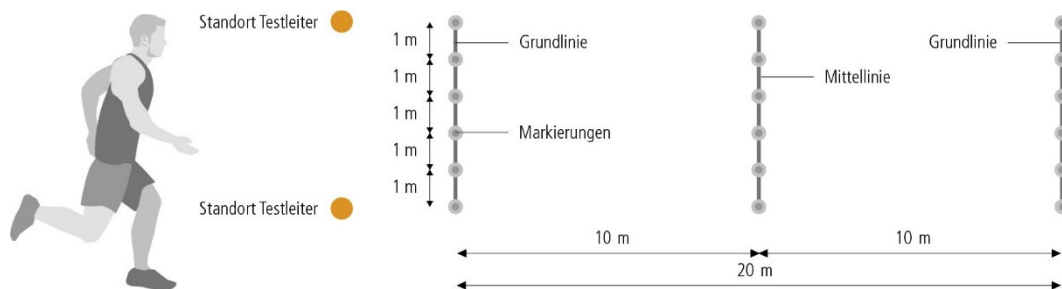
2.5.6 Material

1 Markierung (Molankegel für optische Signalanlage, Hütchen bei akustischem Signal) pro 10 m Laufstrecke, Distanzmessrad (falls keine Distanzmarkierungen vorhanden sind), 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.



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. Auf das 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 Teilnehmer 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

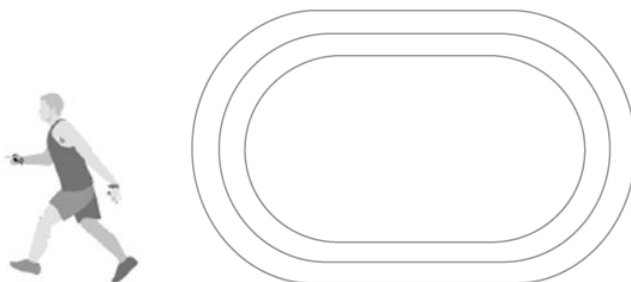
3 Markierungen (Hütchen) pro Teilnehmer, Messband, Musikanlage inklusive CD mit akustischem Signalton, 1 Stoppuhr pro Messleiter, Auswertungsformular inklusive Schreibmaterial oder Gerät zur elektronischen Datenerfassung.

2.7 Station 5c: Walking-Test (2000 m)

Personen, welche nur eingeschränkt belastbar sind, absolvieren den 2000 m Walking-Test. Dieser Test kann nur im Rahmen der sportlichen Leistungsförderung der Berufskader absolviert werden (nicht im Truppendienst).

2.7.1 Anlage

Der Walking-Test wird auf einer Aussenanlage durchgeführt. Für den Lauf benötigt es eine abgemessene flache Strecke/Rundbahn, auf der exakt die 2000 m zurückgelegt werden können. Der Boden muss fest sein (eine Finnenbahn ist nicht geeignet, da die zusätzliche Belastung durch den weichen Untergrund die Auswertung verfälscht).



2.7.2 Ausführung

Falls Pulsgurte zur Verfügung stehen, werden diese vorgängig montiert und die Teilnehmer/Testleiter überprüfen deren Funktionstüchtigkeit. Auf Kommando des Testleiters geht der Teilnehmer die Strecke so schnell als möglich, jedoch ohne sich dabei zu überanstrengen. Es wird versucht das Tempo gleichmässig über die gesamte Strecke (2000 m) beizubehalten. Ein Endspurt ist nicht sinnvoll, da der Puls so zum Ende des Laufs deutlich in die Höhe getrieben wird, was sich negativ aufs Resultat (Walking-Test-Index) auswirkt.

Grundsätzlich wird der Walkingtest ohne Stöcke durchgeführt, da die Berechnungsformel für die Punkte auf der Ausführung Walking, nicht Nordic Walking, basiert. Wird der Test mit Stöcken (Nordic Walking) absolviert, ist die Herzfrequenz höher, als beim Walken ohne Stöcke, was zu einer schlechteren Bewertung der Teilnehmer führt.

2.7.3 Versuche

Einer.

2.7.4 Messung

Die Gehzeit wird in Minuten und Sekunden festgehalten (Resultat mathematisch runden). Die Herzfrequenz wird in Schlägen pro Minute festgehalten.

Als Resultat des Walking-Tests gilt der Walking-Test-Index, welcher berechnet wird. Für die Berechnung benötigt es je nach Variante die zusätzlichen Angaben des Geschlechts und/oder Alters der Teilnehmer.

Berechnung:

Variante 1:

Internetseite: <http://gesuender-abnehmen.com/sport/2-km-walking-test.html>

Variante 2:

manuelle Ausrechnung gemäss folgendem Schema:

		Männer	Frauen
1.	Berechnen und addieren Sie folgende Einzelwerte: Gehzeit Minuten Sekunden Puls Body Mass Index	 _____ × 11.6 = _____ _____ × 0.2 = _____ _____ × 0.56 = _____ _____ × 2.6 = _____ = _____ A	 _____ × 8.5 = _____ _____ × 0.14 = _____ _____ × 0.32 = _____ _____ × 1.1 = _____ = _____ A
2.	Multiplizieren Sie Ihr Alter	_____ × 0.2 = _____ _____ B	_____ × 0.4 = _____ _____ B
3.	Addieren Sie das Resultat von 2.	420 + _____ B = _____ C	304 + _____ B = _____ C
4.	Subtrahieren Sie davon das Resultat von 1.	_____ C - _____ A = _____	_____ C - _____ A = _____
	Walk-Test-Index	= _____	= _____

2.7.5 Kontrolle

Für den Walking-Test wird ein zusätzlicher Messleiter benötigt, da dieser Test als Ersatz des Progressiven Ausdauerlaufes und somit gleichzeitig stattfindet.

Der Testleiter zeigt den Teilnehmern vorgängig, wie zügiges Walking funktioniert und lässt die Teilnehmer kurz üben. Anschliessend schickt er die Teilnehmer gestaffelt auf die Strecke und lässt ab dem ersten Teilnehmer die Stoppuhr laufen. Der Testleiter notiert sich für jeden Teilnehmer die Startnummer sowie die Startzeit. Sinnvoll ist ein Startintervall von 30 Sekunden. Überquert ein Teilnehmer nach den 2000 m die Ziellinie notiert der Testleiter die Laufzeit und nimmt die aktuelle Herzfrequenz. Der Testleiter beachtet für die Laufzeit der Teilnehmer die entsprechende Startverzögerung abzuziehen. Fürs Messen der Herzfrequenz werden den Teilnehmern Pulsgurte verteilt (genauer Wert) oder der Testleiter fühlt den Puls des Teilnehmers an dessen Halsschlagader oder am Handgelenk (ungenauer Wert).

Die Berechnung des Walking-Test-Index erfolgt nach Absolvierung des Ausdauer-test und wird entsprechend zu einem späteren Zeitpunkt elektronisch erfasst.

2.7.6 Material

Stoppuhr, 1 Pulsgurt inklusive Pulsuhr pro Teilnehmer (falls vorhanden ansonsten Messung von Hand), Auswertungsformular inklusive Schreibmaterial oder Gerät zur elektronischen Datenerfassung.

3 **Auswertung**

Beim FTA3 sind die praktischen Disziplinen (Medizinballstoss, Globaler Rumpfkrafttest, Ausdauerstest) für die Notengebung relevant. Es gilt dabei zu beachten, dass der Walking-Test mittels einem Index erfasst wird. Die anthropometrischen Kennwerte (WHtR und BMI) sowie das Sport- und Bewegungsverhalten haben keinen Einfluss auf die Gesamtbeurteilung, werden jedoch zur Information der Teilnehmer aufgelistet.

Anhand der Wertetabelle pro Disziplin wird die Gesamtbeurteilung vorgenommen. Wer jedoch in einer der drei praktischen Disziplinen eine ungenügende Note aufweist, hat den FTA3 automatisch nicht erfüllt. Dies gilt auch, sollte die Gesamtbeurteilung erfüllt werden. Für die Auswertung des FTA3 sind somit zwingend alle 3 Disziplinen zu absolvieren.

Für die Auswertung des FTA3 steht ein elektronisches Programm zur Verfügung:

www.armee.ch/sportausbildung
-> Downloads -> Sportprüfungen -> Auswertung -> FTA

Erfolgt die Resultataufnahme der einzelnen Disziplinen nicht direkt elektronisch, gilt es ein Auswertungsformular bereitzuhalten, um die Resultate festzuhalten und diese später elektronisch zu erfassen.

4 **Wertetabellen**

Für alle praktischen Disziplinen des FTA3 sowie für die Auswertung der anthropometrischen Kennwerte und des Sport- und Bewegungsverhaltens gibt es Wertetabellen. Die Resultate der einzelnen Prüfungen werden mathematisch gerundet (Bsp: $37,345 \text{ s} = 37,3 / 37,251 = 37,3$). Frauen werden mit einer geschlechtsspezifischen Wertetabelle beurteilt. Beide Geschlechter werden in Altersklassen gegliedert.

Für das Erreichen der jeweiligen Punktezahl muss mindestens der angegeben Wert (Distanz oder Zeit) erreicht werden. Zwischenwerte entsprechen stets der nächst tiefer liegenden Punktezahl.

4.1 Medizinballstoss

M	Punkte	Alter							Qualifikation 1-5	Wertung 1-10
		-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51-55	56+		
Hervorragend	25	8.50	8.61	8.44	8.27	8.10	7.78	7.23	5.0	10.0
	24	8.30	8.42	8.25	8.08	7.92	7.60	7.07	4.9	9.8
	23	8.10	8.22	8.05	7.89	7.73	7.42	6.90	4.8	9.6
	22	7.90	8.02	7.86	7.70	7.54	7.24	6.74	4.7	9.4
	21	7.70	7.82	7.66	7.51	7.36	7.06	6.57	4.6	9.2
	20	7.50	7.62	7.47	7.32	7.17	6.88	6.40	4.5	9.0
Sehr gut	19	7.30	7.43	7.28	7.13	6.99	6.71	6.24	4.4	8.6
	18	7.10	7.23	7.08	6.94	6.80	6.53	6.07	4.3	8.3
	17	6.90	7.03	6.89	6.75	6.61	6.35	5.90	4.2	8.0
	16	6.70	6.83	6.69	6.56	6.43	6.17	5.74	4.0	7.7
Gut	15	6.50	6.63	6.50	6.37	6.24	5.99	5.57	3.6	7.4
	14	6.30	6.44	6.31	6.18	6.05	5.81	5.41	3.3	7.1
	13	6.10	6.24	6.11	5.99	5.87	5.63	5.24	3.0	6.8
Genügend	12	5.90	6.04	5.92	5.80	5.68	5.45	5.07	2.9	6.5
	11	5.70	5.84	5.72	5.61	5.50	5.28	4.91	2.8	6.2
	10	5.50	5.64	5.53	5.42	5.31	5.10	4.74	2.6	5.9
	9	5.30	5.45	5.34	5.23	5.12	4.92	4.57	2.4	5.6
	8	5.10	5.25	5.14	5.04	4.94	4.74	4.41	2.2	5.3
	7	4.90	5.05	4.95	4.85	4.75	4.56	4.24	2.0	5.0
Ungenügend	6	4.70	4.85	4.75	4.66	4.56	4.38	4.07	1.8	4.0
	5	4.50	4.65	4.56	4.47	4.38	4.20	3.91	1.6	3.0
	4	4.40	4.46	4.37	4.28	4.19	4.02	3.74	1.4	2.5
	3	4.30	4.36	4.27	4.18	4.10	3.93	3.66	1.2	2.0
	2	4.20	4.26	4.17	4.09	4.00	3.84	3.58	1.1	1.5
1	4.10	4.16	4.07	3.99	3.91	3.76	3.49	1.0	1.0	


F	Punkte	Alter							Qualifikation 1-5	Wertung 1-10
		-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51-55	56+		
Hervorragend	25	5.58	5.40	5.22	4.92	4.62	4.32	4.03	5.0	10.0
	24	5.47	5.29	5.12	4.83	4.54	4.25	3.96	4.9	9.8
	23	5.36	5.19	5.02	4.74	4.46	4.18	3.90	4.8	9.6
	22	5.25	5.08	4.92	4.65	4.38	4.11	3.84	4.7	9.4
	21	5.14	4.98	4.82	4.56	4.30	4.04	3.78	4.6	9.2
	20	5.03	4.87	4.72	4.47	4.22	3.97	3.71	4.5	9.0
Sehr gut	19	4.92	4.77	4.62	4.38	4.14	3.89	3.65	4.4	8.6
	18	4.81	4.66	4.52	4.29	4.06	3.82	3.59	4.3	8.3
	17	4.70	4.56	4.43	4.20	3.98	3.75	3.53	4.2	8.0
	16	4.59	4.46	4.33	4.11	3.90	3.68	3.46	4.0	7.7
Gut	15	4.48	4.35	4.23	4.02	3.82	3.61	3.40	3.6	7.4
	14	4.37	4.25	4.13	3.93	3.73	3.54	3.34	3.3	7.1
	13	4.26	4.14	4.03	3.84	3.65	3.47	3.28	3.0	6.8
Genügend	12	4.15	4.04	3.93	3.75	3.57	3.39	3.22	2.9	6.5
	11	4.04	3.93	3.83	3.66	3.49	3.32	3.15	2.8	6.2
	10	3.93	3.83	3.73	3.57	3.41	3.25	3.09	2.6	5.9
	9	3.82	3.72	3.63	3.48	3.33	3.18	3.03	2.4	5.6
	8	3.71	3.62	3.53	3.39	3.25	3.11	2.97	2.2	5.3
	7	3.60	3.52	3.44	3.30	3.17	3.04	2.90	2.0	5.0
Ungenügend	6	3.49	3.41	3.34	3.21	3.09	2.97	2.84	1.8	4.0
	5	3.38	3.31	3.24	3.12	3.01	2.89	2.78	1.6	3.0
	4	3.32	3.25	3.19	3.08	2.97	2.86	2.75	1.4	2.5
	3	3.27	3.20	3.14	3.03	2.93	2.82	2.72	1.2	2.0
	2	3.21	3.15	3.09	2.99	2.89	2.79	2.69	1.1	1.5
1	3.16	3.10	3.04	2.94	2.85	2.75	2.65	1.0	1.0	

4.2 Globaler Rumpfkrafttest


M	Punkte	Alter							Qualifikation 1-5	Wertung 1-10
		-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51-55	56+		
Hervorragend	25	290	276	261	242	222	203	184	5.0	10.0
	24	270	257	243	225	207	189	171	4.9	9.8
	23	250	238	225	208	192	175	158	4.8	9.6
	22	230	219	207	192	176	161	146	4.7	9.4
	21	210	200	189	175	161	147	133	4.6	9.2
	20	190	181	171	158	146	133	120	4.5	9.0
Sehr gut	19	175	166	157	146	134	123	111	4.4	8.6
	18	160	152	144	133	123	112	101	4.3	8.3
	17	145	138	131	121	111	102	92	4.2	8.0
	16	130	124	117	108	100	91	82	4.0	7.7
Gut	15	120	114	108	100	92	84	76	3.6	7.4
	14	110	105	99	92	84	77	70	3.3	7.1
	13	100	95	90	83	77	70	63	3.0	6.8
Genügend	12	90	86	81	75	69	63	57	2.9	6.5
	11	80	76	72	67	61	56	51	2.8	6.2
	10	70	67	63	58	54	49	44	2.6	5.9
	9	60	57	54	50	46	42	38	2.4	5.6
	8	50	48	45	42	38	35	32	2.2	5.3
	7	40	38	36	33	31	28	25	2.0	5.0
Ungenügend	6	30	29	27	25	23	21	19	1.8	4.0
	5	25	24	23	21	19	18	16	1.6	3.0
	4	20	19	18	17	15	14	13	1.4	2.5
	3	15	15	14	13	12	11	9	1.2	2.0
	2	10	10	9	8	8	7	6	1.1	1.5
1	5	5	5	5	4	4	3	1.0	1.0	


F	Punkte	Alter							Qualifikation 1-5	Wertung 1-10
		-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51-55	56+		
Hervorragend	25	261	248	235	218	200	183	165	5.0	10.0
	24	243	231	219	203	186	170	154	4.9	9.8
	23	225	214	203	188	173	158	143	4.8	9.6
	22	207	197	186	173	159	145	131	4.7	9.4
	21	189	180	171	158	145	132	120	4.6	9.2
	20	171	162	154	143	131	120	108	4.5	9.0
Sehr gut	19	157	149	141	131	121	110	100	4.4	8.6
	18	144	137	130	120	110	101	91	4.3	8.3
	17	131	124	118	109	100	91	83	4.2	8.0
	16	117	111	105	98	90	82	74	4.0	7.7
Gut	15	108	103	97	90	83	76	68	3.6	7.4
	14	99	94	89	83	76	69	63	3.3	7.1
	13	90	86	81	75	69	63	57	3.0	6.8
Genügend	12	81	77	73	68	62	57	51	2.9	6.5
	11	72	68	65	60	55	50	46	2.8	6.2
	10	63	60	57	53	48	44	40	2.6	5.9
	9	54	51	49	45	41	38	34	2.4	5.6
	8	45	43	41	38	35	32	29	2.2	5.3
	7	36	34	32	30	28	25	23	2.0	5.0
Ungenügend	6	27	26	24	23	21	19	17	1.8	4.0
	5	23	22	21	19	17	16	14	1.6	3.0
	4	18	17	16	15	14	13	11	1.4	2.5
	3	14	13	13	12	11	9	8	1.2	2.0
	2	9	9	8	8	7	6	6	1.1	1.5
1	5	5	5	4	4	3	3	1.0	1.0	

4.3 Anthropometrische Kennwerte (Waist-to-Height-Ratio)

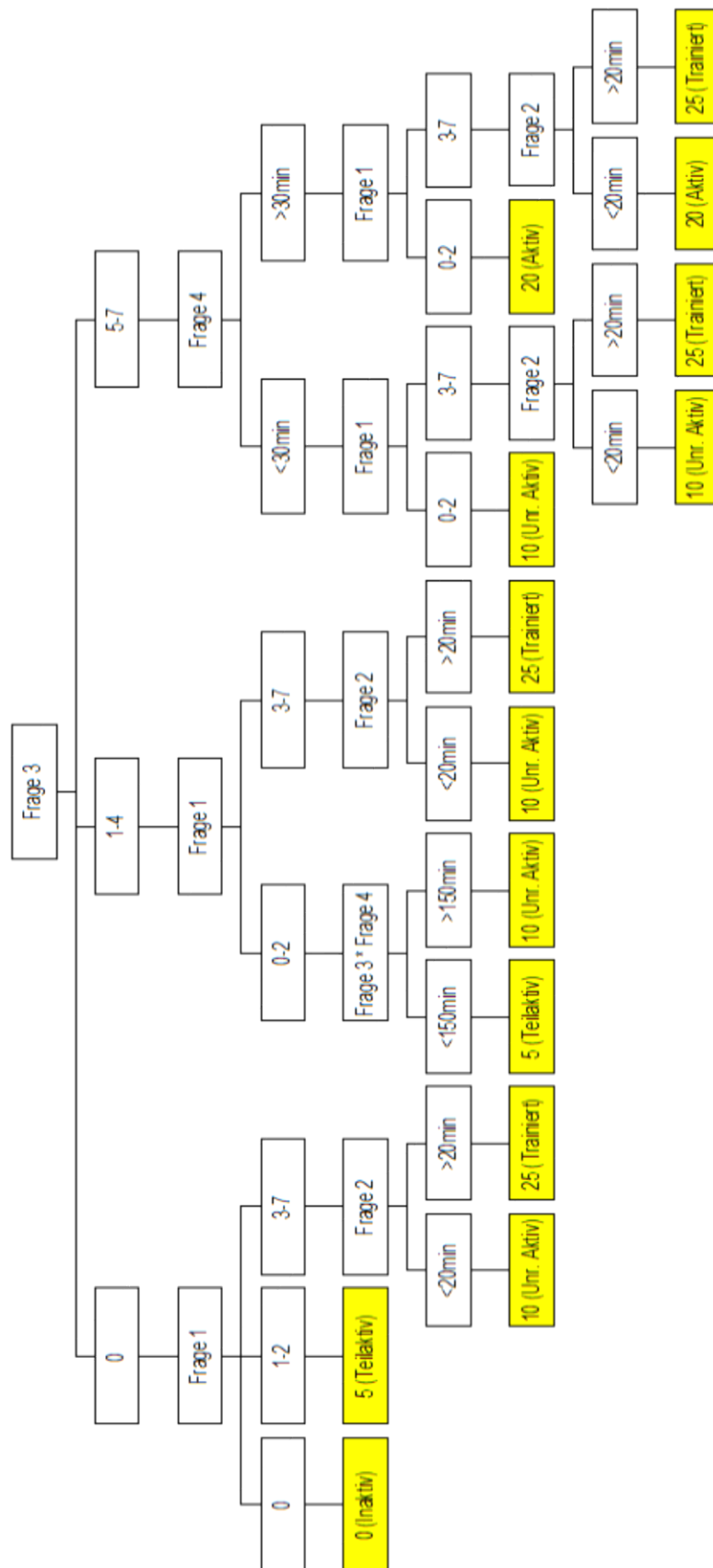
 Punkte	Alter							
	-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51-55	56+	
Übergewicht	1	0.70	0.70	0.70	0.70	0.70	0.75	0.80
	4	0.65	0.65	0.65	0.65	0.65	0.70	0.75
	7	0.60	0.60	0.61	0.61	0.62	0.65	0.70
	10	0.55	0.56	0.57	0.58	0.59	0.60	0.65
	13	0.54	0.55	0.56	0.57	0.58	0.59	0.62
	17	0.53	0.54	0.55	0.56	0.57	0.58	0.60
	18	0.52	0.53	0.54	0.55	0.56	0.57	0.58
	19	0.51	0.52	0.53	0.54	0.55	0.56	0.56
	20	0.50	0.51	0.52	0.53	0.54	0.55	0.55
	Normalgewicht	21	0.49	0.50	0.51	0.52	0.53	0.54
22		0.48	0.49	0.50	0.51	0.52	0.53	0.53
23		0.47	0.48	0.49	0.50	0.51	0.52	0.52
24		0.46	0.47	0.48	0.49	0.50	0.51	0.51
25		0.45	0.46	0.47	0.48	0.49	0.50	0.50
25		0.44	0.44	0.46	0.47	0.48	0.49	0.49
25		0.43	0.43	0.43	0.46	0.47	0.48	0.48
25		0.42	0.42	0.42	0.42	0.46	0.47	0.47
25		0.41	0.41	0.41	0.41	0.41	0.46	0.46
25		0.40	0.40	0.40	0.40	0.40	0.40	0.40
Untergewicht	24	0.39	0.39	0.39	0.39	0.39	0.39	0.39
	22	0.38	0.38	0.38	0.38	0.38	0.38	0.38
	21	0.37	0.37	0.37	0.37	0.37	0.37	0.37
	20	0.36	0.36	0.36	0.36	0.36	0.36	0.36
	15	0.35	0.35	0.35	0.35	0.35	0.35	0.35
	10	0.34	0.34	0.34	0.34	0.34	0.34	0.34

4.4 Anthropometrische Kennwerte (Body-Mass-Index)

 M	Alter						
	16	17-24	25-34	35-44	45-54	55-64	65+
Untergewicht	< 18	< 18	< 19	< 20	< 21	< 22	< 23
Normalgewicht	19-24	19-24	20-25	21-26	22-27	23-28	24-29
Leichtes Übergewicht	25-28	25-28	26-29	27-30	28-31	29-32	30-33
Übergewicht	> 29	> 29	> 30	> 31	> 32	> 33	> 34

 F	Alter						
	16	17-24	25-34	35-44	45-54	55-64	65+
Untergewicht	< 18	< 19	< 20	< 21	< 22	< 23	< 24
Normalgewicht	19-24	20-25	21-26	22-27	23-28	24-29	25-30
Leichtes Übergewicht	25-28	26-29	27-30	28-31	29-32	30-33	31-34
Übergewicht	> 29	> 30	> 31	> 32	> 33	> 34	> 35

4.5 Sport- und Bewegungsverhalten



4.6 Progressiver Ausdauerlauf (Rundlauf)

M	Punkte	Alter						Qualifikation 1-5	Wertung 1-10	
		-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51-55			56+
Hervorragend	25	19:42	19:02	18:23	17:10	15:58	14:46	13:34	5.0	10.0
	24	19:03	18:22	17:42	16:33	15:25	14:17	13:09	4.9	9.8
	23	18:23	17:41	16:59	15:55	14:51	13:47	12:43	4.8	9.6
	22	17:42	16:59	16:16	15:16	14:16	13:16	12:16	4.7	9.4
	21	17:00	16:15	15:31	14:35	13:40	12:45	11:49	4.6	9.2
Sehr gut	20	16:38	15:41	14:44	13:58	13:13	12:28	11:43	4.5	9.0
	19	16:16	15:18	14:20	13:37	12:54	12:12	11:29	4.4	8.6
	18	15:31	14:43	13:56	13:10	12:24	11:38	10:52	4.3	8.3
	17	14:44	13:55	13:07	12:25	11:44	11:03	10:21	4.2	8.0
Gut	16	13:56	13:05	12:15	11:39	11:03	10:27	09:51	4.0	7.7
	15	13:07	12:14	11:22	10:51	10:20	09:50	09:19	3.6	7.4
	14	12:15	11:21	10:27	10:01	09:36	09:11	08:46	3.3	7.1
Genügend	13	11:22	10:25	09:29	09:09	08:50	08:31	08:12	3.0	6.8
	12	10:27	09:43	08:59	08:36	08:13	07:50	07:27	2.9	6.5
	11	09:29	08:59	08:29	08:01	07:34	07:06	06:39	2.8	6.2
	10	08:29	07:58	07:27	07:05	06:43	06:21	06:00	2.6	5.9
	9	07:58	07:09	06:21	06:13	06:06	05:58	05:51	2.4	5.6
Ungenügend	8	07:27	06:36	05:46	05:42	05:39	05:35	05:31	2.2	5.3
	7	06:21	05:46	05:12	05:03	04:54	04:45	04:37	2.0	5.0
	6	05:12	04:36	04:00	03:58	03:56	03:54	03:52	1.8	4.0
	5	04:36	03:54	03:12	03:10	03:08	03:06	03:04	1.6	3.0
	4	04:00	03:12	02:24	02:22	02:20	02:18	02:16	1.4	2.5
	3	02:45	02:10	01:36	01:32	01:28	01:25	01:22	1.2	2.0
	2	01:25	01:18	01:12	01:09	01:06	01:03	01:00	1.1	1.5
	1	01:00	01:00	01:00	00:55	00:50	00:45	00:40	1.0	1.0


F	Punkte	Alter						Qualifikation 1-5	Wertung 1-10	
		-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51-55			56+
Hervorragend	25	18:23	17:27	16:32	15:27	14:22	13:17	12:12	5.0	10.0
	24	17:42	16:48	15:55	14:54	13:52	12:51	11:50	4.9	9.8
	23	16:59	16:08	15:17	14:19	13:22	12:24	11:27	4.8	9.6
	22	16:16	15:27	14:38	13:44	12:50	11:56	11:03	4.7	9.4
	21	15:31	14:44	13:57	13:08	12:18	11:28	10:38	4.6	9.2
Sehr gut	20	14:44	13:59	13:15	12:34	11:54	11:13	10:33	4.5	9.0
	19	14:20	13:37	12:54	12:15	11:37	10:58	10:20	4.4	8.6
	18	13:56	13:14	12:32	11:51	11:09	10:28	09:47	4.3	8.3
	17	13:07	12:27	11:48	11:11	10:33	09:56	09:19	4.2	8.0
Gut	16	12:15	11:38	11:01	10:29	09:56	09:24	08:51	4.0	7.7
	15	11:22	10:47	10:13	09:46	09:18	08:51	08:23	3.6	7.4
	14	10:27	09:55	09:24	09:01	08:38	08:16	07:53	3.3	7.1
Genügend	13	09:29	09:00	08:32	08:14	07:57	07:40	07:23	3.0	6.8
	12	08:59	08:32	08:05	07:44	07:23	07:03	06:42	2.9	6.5
	11	08:29	08:03	07:38	07:13	06:48	06:24	05:59	2.8	6.2
	10	07:27	07:04	06:42	06:22	06:03	05:43	05:24	2.6	5.9
	9	06:21	06:01	05:42	05:36	05:29	05:22	05:15	2.4	5.6
Ungenügend	8	05:46	05:29	05:11	05:08	05:05	05:01	04:58	2.2	5.3
	7	05:12	04:56	04:40	04:32	04:25	04:17	04:09	2.0	5.0
	6	04:00	03:48	03:36	03:34	03:32	03:30	03:28	1.8	4.0
	5	02:45	02:38	02:28	02:26	02:24	02:22	02:20	1.6	3.0
	4	02:05	02:00	01:54	01:52	01:50	01:48	01:46	1.4	2.5
	3	01:25	01:20	01:16	01:14	01:12	01:10	01:08	1.2	2.0
	2	01:12	01:08	01:05	01:02	01:00	00:57	00:54	1.1	1.5
	1	01:00	00:57	00:54	00:49	00:45	00:40	00:36	1.0	1.0

4.7 Progressiver Ausdauerlauf (20 m Pendellauf)

M	Punkte	Alter						Qualifikation 1-5	Wertung 1-10	
		-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51-55			56+
Hervorragend	25	15:30	14:43	13:56	13:09	12:23	11:37	10:51	5.0	10.0
	24	14:44	14:07	13:31	12:42	11:52	11:03	10:13	4.9	9.8
	23	13:56	13:31	13:07	12:13	11:20	10:27	09:33	4.8	9.6
	22	13:31	12:53	12:15	11:32	10:50	10:08	09:26	4.7	9.4
	21	13:07	12:27	11:48	11:09	10:29	09:50	09:10	4.6	9.2
Sehr gut	20	12:15	11:48	11:22	10:38	09:54	09:11	08:27	4.5	9.0
	19	11:48	11:21	10:54	10:13	09:32	08:51	08:10	4.4	8.6
	18	11:22	10:54	10:27	09:48	09:10	08:31	07:53	4.3	8.3
	17	10:54	10:26	09:58	09:22	08:46	08:10	07:35	4.2	8.0
Gut	16	10:27	09:58	09:29	08:56	08:23	07:50	07:17	4.0	7.7
	15	09:58	09:28	08:59	08:28	07:58	07:28	06:58	3.6	7.4
	14	09:29	08:59	08:29	08:01	07:34	07:06	06:39	3.3	7.1
Genügend	13	08:59	08:28	07:58	07:33	07:08	06:44	06:19	3.0	6.8
	12	08:29	07:58	07:27	07:05	06:43	06:21	06:00	2.9	6.5
	11	07:58	07:26	06:54	06:35	06:17	05:58	05:40	2.8	6.2
	10	07:27	06:54	06:21	06:05	05:50	05:35	05:20	2.6	5.9
	9	06:21	05:46	05:12	05:03	04:54	04:45	04:37	2.4	5.6
Ungenügend	8	05:46	05:11	04:36	04:30	04:25	04:19	04:14	2.2	5.3
	7	05:12	04:36	04:00	03:58	03:56	03:54	03:52	2.0	5.0
	6	04:00	03:41	03:22	03:15	03:07	03:00	02:52	1.8	4.0
	5	03:22	03:03	02:45	02:40	02:36	02:31	02:27	1.6	3.0
	4	02:45	02:25	02:05	02:04	02:04	02:03	02:03	1.4	2.5
	3	02:05	01:51	01:38	01:37	01:35	01:33	01:32	1.2	2.0
	2	01:25	01:18	01:12	01:09	01:06	01:03	01:00	1.1	1.5
	1	01:00	01:00	01:00	00:55	00:50	00:45	00:40	1.0	1.0


F	Punkte	Alter						Qualifikation 1-5	Wertung 1-10	
		-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51-55			56+
Hervorragend	25	13:56	13:14	12:32	11:50	11:09	10:27	09:46	5.0	10.0
	24	13:31	12:50	12:10	11:25	10:41	09:56	09:12	4.9	9.8
	23	13:07	12:27	11:48	11:00	10:12	09:24	08:36	4.8	9.6
	22	12:15	11:38	11:01	10:23	09:45	09:07	08:29	4.7	9.4
	21	11:48	11:13	10:37	10:02	09:26	08:51	08:15	4.6	9.2
Sehr gut	20	11:22	10:47	10:13	09:34	08:55	08:16	07:36	4.5	9.0
	19	10:54	10:21	09:49	09:12	08:35	07:58	07:21	4.4	8.6
	18	10:27	09:55	09:24	08:49	08:15	07:40	07:05	4.3	8.3
	17	09:58	09:28	08:58	08:26	07:53	07:21	06:49	4.2	8.0
Gut	16	09:29	09:00	08:32	08:02	07:32	07:03	06:33	4.0	7.7
	15	08:59	08:32	08:05	07:37	07:10	06:43	06:16	3.6	7.4
	14	08:29	08:03	07:38	07:13	06:48	06:24	05:59	3.3	7.1
Genügend	13	07:58	07:34	07:10	06:48	06:25	06:03	05:41	3.0	6.8
	12	07:27	07:04	06:42	06:22	06:03	05:43	05:24	2.9	6.5
	11	06:54	06:33	06:12	05:55	05:39	05:22	05:06	2.8	6.2
	10	06:21	06:01	05:42	05:29	05:15	05:01	04:48	2.6	5.9
	9	05:12	04:56	04:40	04:32	04:25	04:17	04:09	2.4	5.6
Ungenügend	8	04:36	04:22	04:08	04:03	03:58	03:53	03:49	2.2	5.3
	7	04:00	03:48	03:36	03:34	03:32	03:30	03:28	2.0	5.0
	6	03:22	03:12	03:02	02:55	02:48	02:42	02:35	1.8	4.0
	5	02:45	02:36	02:28	02:24	02:20	02:16	02:12	1.6	3.0
	4	02:05	01:58	01:52	01:52	01:51	01:51	01:51	1.4	2.5
	3	01:25	01:22	01:20	01:18	01:16	01:14	01:12	1.2	2.0
	2	01:12	01:08	01:05	01:02	01:00	00:57	00:54	1.1	1.5
	1	01:00	00:57	00:54	00:49	00:45	00:40	00:36	1.0	1.0

4.8 Walking-Test (2000 m)

	Punkte	Index	Qualifikation 1-5	Wertung 1-10
	Hervorragend	25	146	5.0
24		142	4.9	9.8
23		138	4.8	9.6
22		134	4.7	9.4
21		130	4.6	9.2
20		126	4.5	9.0
Sehr gut	19	122	4.4	8.6
	18	118	4.3	8.3
	17	114	4.2	8.0
	16	110	4.0	7.7
Gut	15	106	3.6	7.4
	14	102	3.3	7.1
	13	98	3.0	6.8
Genügend	12	94	2.9	6.5
	11	90	2.8	6.2
	10	86	2.6	5.9
	9	82	2.4	5.6
	8	78	2.2	5.3
	7	74	2.0	5.0
Ungenügend	6	70	1.8	4.0
	5	65	1.6	3.0
	4	59	1.4	2.5
	3	52	1.2	2.0
	2	44	1.1	1.5
	1	35	1.0	1.0

4.9

FTA3

MF 	Punkte	Qualifikation 1-5	Wertung 1-10	erfüllt/ nicht erfüllt
Hervorragend	75	5.0	10.0	Erfüllt
	72	4.9	9.8	
	69	4.8	9.6	
	66	4.7	9.4	
	63	4.6	9.2	
	60	4.5	9.0	
Sehr gut	57	4.4	8.6	
	54	4.3	8.3	
	51	4.2	8.0	
	48	4.0	7.7	
Gut	45	3.6	7.4	
	42	3.3	7.1	
	39	3.0	6.8	
Genügend	36	2.9	6.5	
	33	2.8	6.2	
	30	2.6	5.9	
	27	2.4	5.6	
	24	2.2	5.3	
	21	2.0	5.0	
Ungenügend	18	1.8	4.0	
	15	1.6	3.0	
	12	1.4	2.5	
	9	1.2	2.0	
	6	1.1	1.5	
	3	1.0	1.0	