

Dokument	Ausgabe	Datum (Gültigkeit)
<b>0202</b>	01.01.2025	01.10.2018
<i>TWSPA</i>		

Komp Zen Sport A

## **Fitnesstest der Armee 5 Disziplinen (FTA5)**

Dokument 0202 der Technischen Weisung für die Sportprüfungen der Armee

### **1 Orientierung**

Die physische Leistungsfähigkeit der Stellungspflichtigen respektive Angehörigen der Armee (AdA) wird anlässlich der Rekrutierung, in der Rekruten- und Offizierschule sowie im ADF (VBA 2) mit dem Fitnesstest der Armee 5 Disziplinen (FTA5) getestet. Es werden folgende Disziplinen gewertet:

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

Für die militärische Einteilung gilt für männliche und weibliche Stellungspflichtige die gleiche Wertetabelle. Bei der Durchführung des FTA5 kann bei entsprechender Gesamtpunktzahl die Militärsportauszeichnung (MSA) erlangt werden. Ausser bei der Rekrutierung werden die Frauen mit einer geschlechtsspezifischen Wertetabelle beurteilt. Für die Verleihung der MSA müssen zwingend alle fünf Disziplinen absolviert werden. Die persönliche Auswertung soll nach Möglichkeit einzeln besprochen werden und auch als Trainingsanleitung dienen.

Nebst den oben erwähnten praktischen Disziplinen werden beim FTA5 die anthropometrischen Kennwerte Grösse, Gewicht sowie Taillenumfang aufgenommen. Zusätzlich wird bei der Rekrutierung sowie im ADF 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 Startnummer tragen (Ausnahme anthropometrische Kennwerte). Während den Wartezeiten darf nicht geübt werden.

##### Rekrutierung:

Zur Durchführung des FTA5 werden mind. 4 Sportexperten (Testleiter) sowie 2 Helfer benötigt. Die Gruppengrösse wird auf max. 30 Teilnehmer beschränkt.

##### Truppendienst:

Zur Durchführung des FTA5 werden mind. 4 Testleiter (davon 1 MSL) benötigt.

Zusätzliche Helfer vereinfachen sowohl bei der Rekrutierung als auch im Truppendienst die Kontrolle/Resultataufnahme und beschleunigen den Ablauf.

## 1.2 Ablauf des Tests

Zuerst werden die Startnummern verteilt und die Teilnehmer über den Ablauf des FTA5 informiert. Der Stationenbetrieb in der Halle sowie der abschliessende Ausdauer-test in der Halle oder im Gelände erfolgen nach dem Einlaufen.

### Rekrutierung:

Bei der Rekrutierung sind für den FTA5 grundsätzlich 90 Minuten eingeplant.

### 1.2.1 Einlaufen

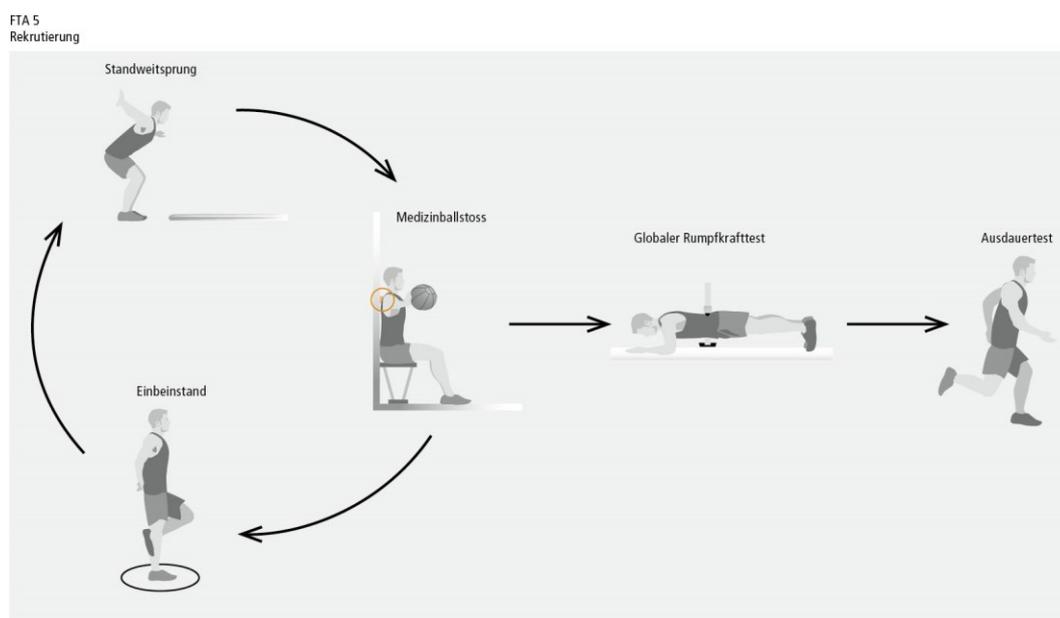
Vor dem Test wird ein (angeleitetes) Einlaufen durchgeführt. Das Aufwärmen dauert 10 bis 15 Minuten, wovon ca. 10 Minuten für das Anregen des Herz-Kreislaufes und ca. 5 Minuten für das Mobilisieren der Gelenke/für Zweckgymnastik vorgesehen sind.

### 1.2.2 Stationenbetrieb in der Halle

#### Rekrutierung:

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

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. Nachdem eine Gruppe die Stationen 1-3 absolviert hat, wechselt sie gemeinsam mit dem Testleiter zum Globalen Rumpfkrafttest. Der vierte Testleiter kann während dem Stationenbetrieb (1-3) die Hauptorganisation (Wechselmodalitäten) übernehmen oder bei einem Posten unterstützen. Beim Globalen Rumpfkrafttest sind alle Testleiter

zur Aufnahme der Resultate eingesetzt.

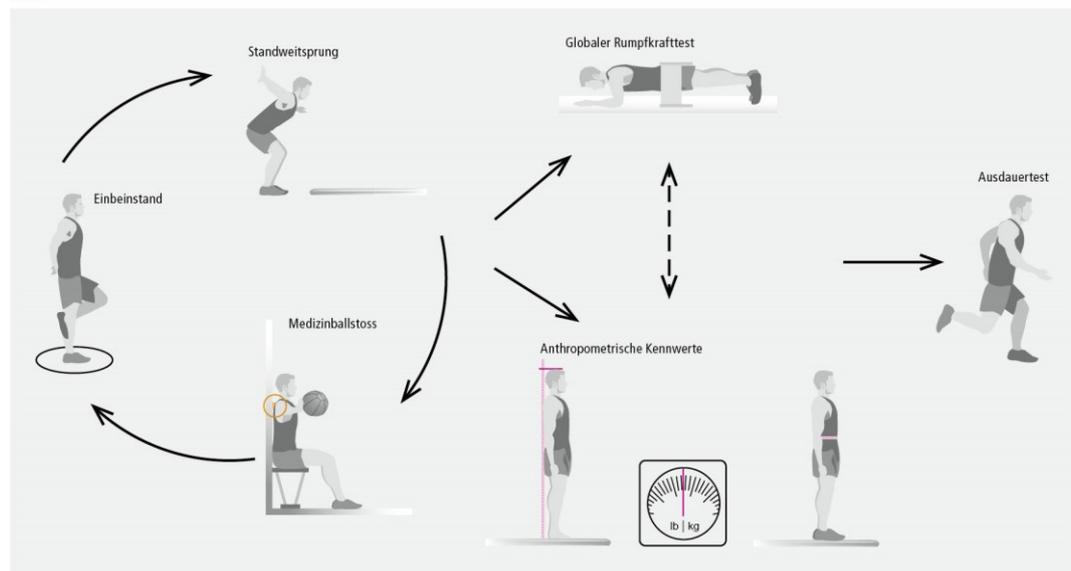
Die anthropometrischen Kennwerte werden während der medizinischen Eignungsabklärung erfasst. Die Auswertung des Sport- und Bewegungsverhaltens erfolgt ebenfalls ausserhalb der Halle im Rahmen des Rotationszyklus gemäss besonderem Befehl des jeweiligen Rekrutierungszentrums.

### Rekruten-/Offiziersschule:

In der Halle sind 5 Stationen aufgestellt:

- Station 1: Standweitsprung
- Station 2: Medizinballstoss
- Station 3: Einbeinstand
- Station 4: Globaler Rumpfkrafttest
- Station 5: Anthropometrische Kennwerte

FTA 5  
RS/OS



Zuerst werden in Gruppen die Stationen 1-3 alternierend absolviert. Danach führt die Hälfte der Teilnehmer den Globalen Rumpfkrafttest und die andere Hälfte die Messungen der anthropometrischen Kennwerte durch. Anschliessend werden die Stationen 4 und 5 getauscht.

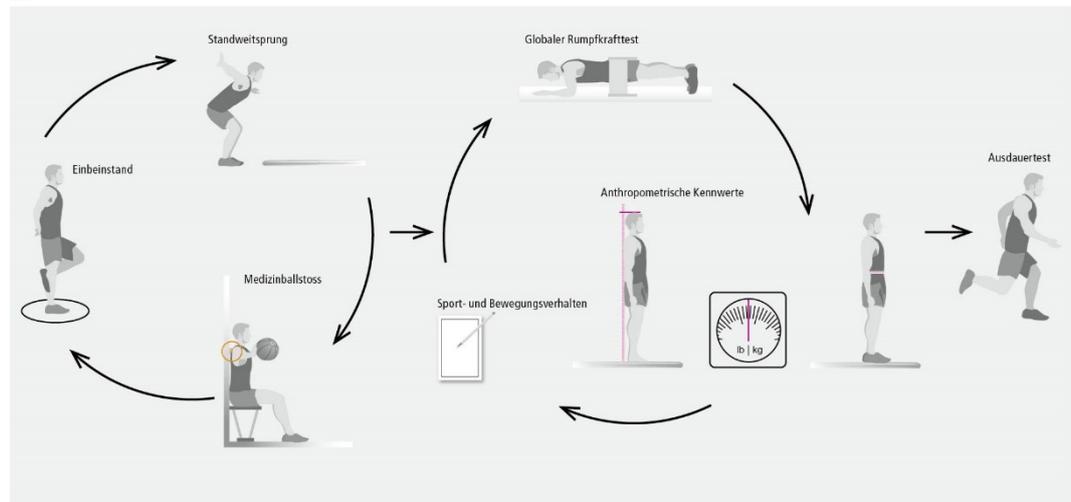
An jeder Station ist ein Testleiter im Einsatz und instruiert die Teilnehmer über die Regeln und Ausführungsbestimmungen der jeweiligen Disziplin. Wenn die gesamte Gruppe die Disziplin absolviert hat, wechseln die Teilnehmer gemeinsam die Station in der vorgegebenen Reihenfolge. Sollte die nächste Station noch nicht frei sein, wartet die Gruppe zwischen den beiden Posten (allenfalls Wartebank platzieren). Die Testleiter bleiben stets an derselben Station. Während dem Stationenbetrieb (1-3) kann der vierte Testleiter die Hauptorganisation (Wechselmodalitäten) übernehmen oder bei einem Posten unterstützen. Sofern die Gruppen die Stationen 1-3 absolviert haben, werden zwei neue Gruppen für die Stationen 4 und 5, welche im Wechsel durchgeführt werden, gebildet und die Testleiter entsprechend aufgeteilt.

## ADF (VBA 2):

In der Halle sind 6 Stationen aufgestellt:

Station 1:	Standweitsprung
Station 2:	Medizinballstoss
Station 3:	Einbeinstand
Station 4:	Globaler Rumpfkrafttest
Station 5:	Anthropometrische Kennwerte
Station 6:	Sport- und Bewegungsverhalten

FTA 5  
ADF



Zuerst werden in Gruppen die Stationen 1-3, danach die Stationen 4-6 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. Erst wenn eine Gruppe die Stationen 1-3 passiert hat, wechselt der Testleiter zusammen mit der letzten Gruppe zu einem der Posten 4-6. Der vierte Testleiter kann während dem Stationenbetrieb (1-3 / 4-6) die Hauptorganisation (Wechselmodalitäten) übernehmen oder bei einem Posten unterstützen.

Da das Ausfüllen des Fragebogens zum Sport- und Bewegungsverhalten nicht viel Zeit in Anspruch nimmt, kann diese Station auch mit den Messungen der anthropometrischen Kennwerte zusammengelegt werden. Zuerst werden also die Stationen 1-3 in Gruppen alternierend absolviert. Danach führt die Hälfte der Teilnehmer den Globalen Rumpfkrafttest (Station 4) und die andere Hälfte die Stationen 5 und 6 durch. Anschliessend werden die Stationen getauscht.

### 1.2.3 **Ausdauer**

Nachdem alle Teilnehmer den Stationenbetrieb in der Halle passiert haben, wird der Ausdauerlauf 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 7a). Bei Verhältnissen, bei denen die Gesundheit der Teilnehmer gefährdet ist (z.B. Gewitter, extreme Kälte oder Wärme), die Umweltbedingungen die

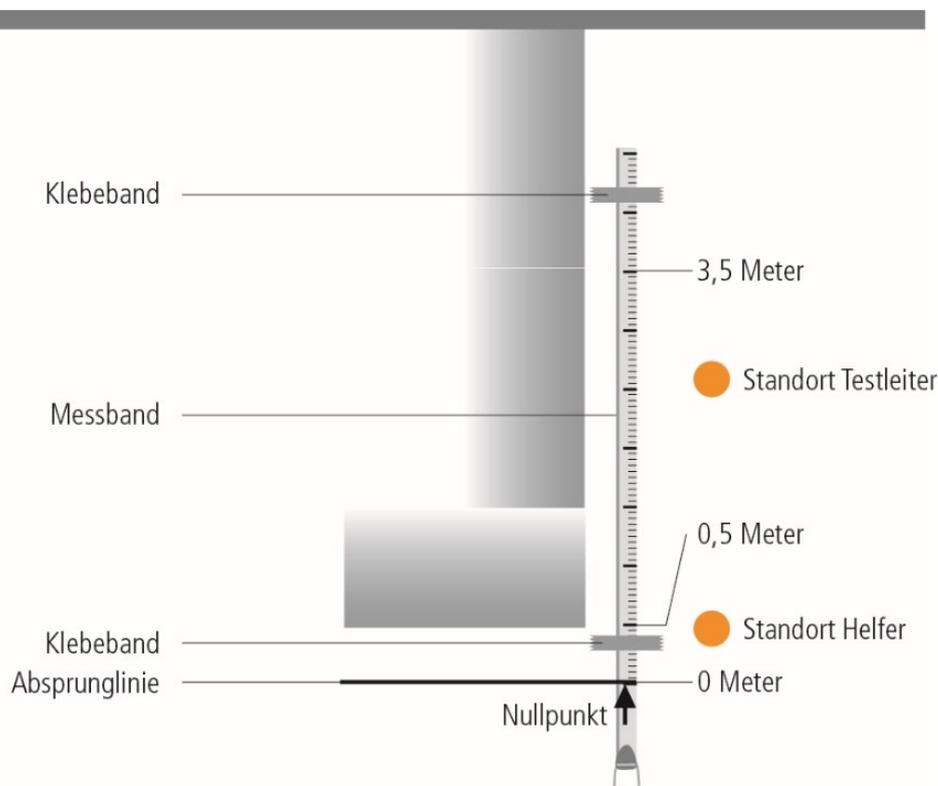
Leistungen negativ beeinflussen (z.B. Eis, Schneesturm) oder sofern keine passende Infrastruktur vorhanden ist, wird der progressive Ausdauerlauf als 20 m Pendellauf in der Halle (Station 7b) durchgeführt.

## 2 Ausführungsbestimmungen

### 2.1 Station 1: Standweitsprung

#### 2.1.1 Anlage

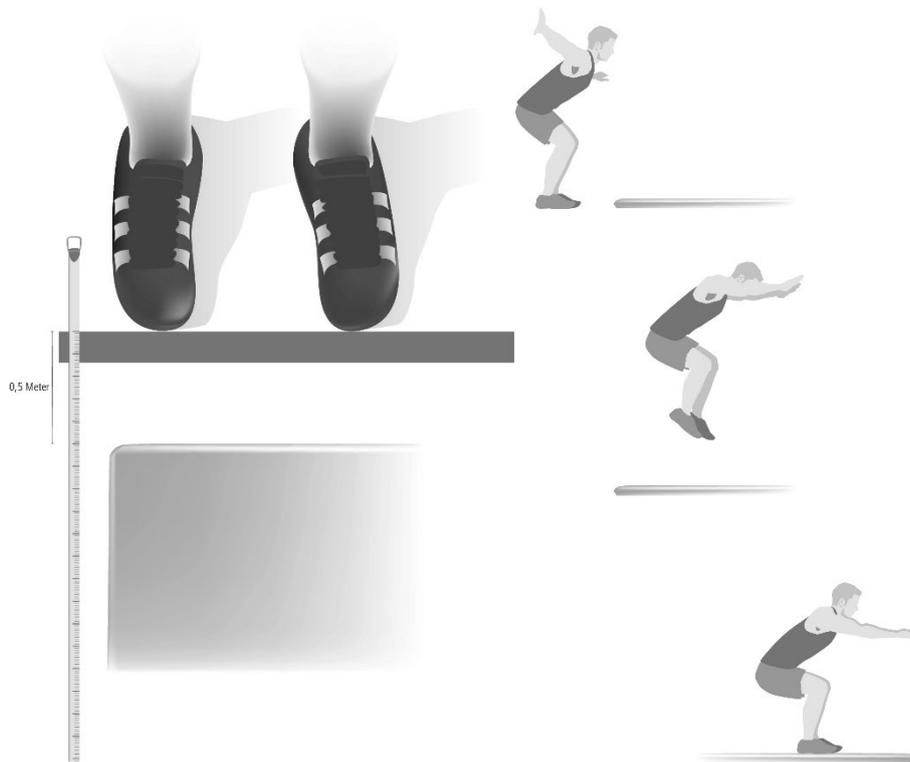
Auf dem Hallenboden wird eine Absprunglinie markiert und ein Messband von 3,5 m Länge senkrecht zu dieser am Boden mit einem Klebeband festgemacht. Der Nullpunkt des Messbandes befindet sich an der Vorderkante der Absprunglinie (Kante, die dem Springer zugewendet ist). Neben dem Messband wird auf einer Seite der Landebereich mit drei Matten ausgelegt (ab 0,5 m 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

Der Teilnehmer muss 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. Der Teilnehmer muss 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, der Teilnehmer muss jedoch nach dem Sprung nach vorne wegstreten.

**Tipp:** vor dem Absprung sollten die Teilnehmer 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 der Teilnehmer dabei das Gleichgewicht verliert und nach hinten fällt.



### 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 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**

Der Testleiter befindet sich neben dem voraussichtlichen Landebereich. Er kontrolliert die korrekte Ausführung des Sprunges, wobei 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.

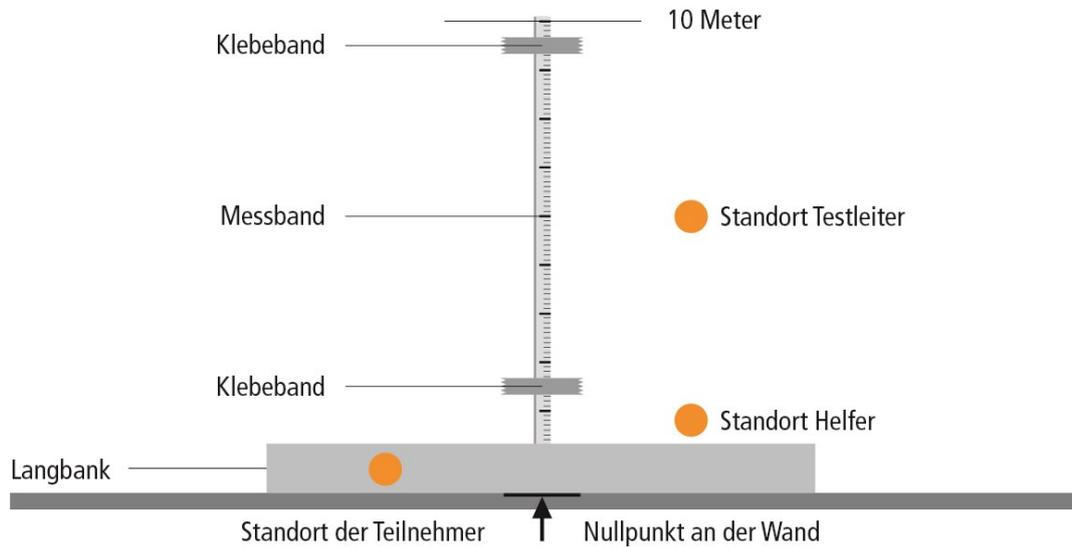
### 2.1.6 **Material**

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

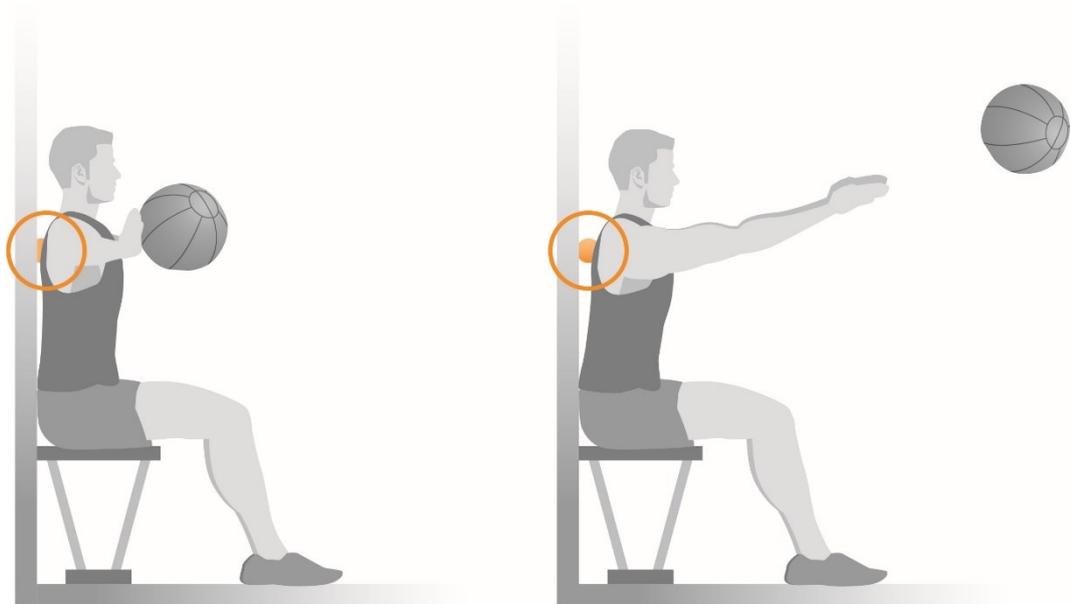
Eine Langbank wird an eine Wand gestellt. Die Höhe der Langbank in Ruhe beträgt 37 bis 38 cm, die Sitzhöhe in der Mitte der belasteten Langbank 35 bis 36 cm. Ein Messband von 10 m Länge wird senkrecht zur Wand am Boden mit einem Klebeband festgemacht. Der Nullpunkt des Messbandes befindet sich an der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



### 2.2.2 Ausführung

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.



### 2.2.3 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).

### 2.2.4 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

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.

#### Rekrutierung:

Ein Helfer kann 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.

Truppendienst:

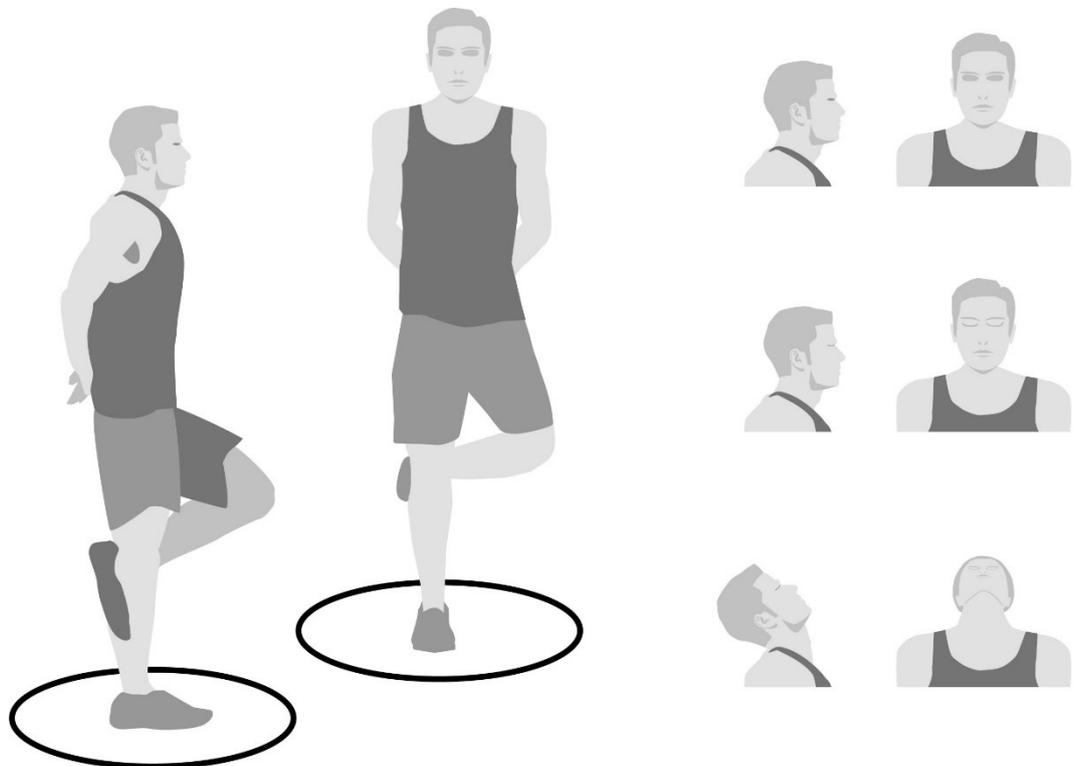
Variante: Zusätzlich wird eine Musikanlage inklusive einer CD, worauf ein Zählen zu hören ist, benötigt.

### 2.3.2 Ausführung

Der Teilnehmer platziert den linken Fuss in der 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. Diese Position nimmt der Teilnehmer aufs Startsignal «Bereit, Start» ein, worauf 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 des Testleiters hin, führen die Teilnehmer die entsprechenden Befehle aus. Nach 60 Sekunden wird die Messung abgebrochen und die Maximalzeit gewertet. Anschliessend wird das rechte Standbein getestet.

Die Zeit wird gestoppt, 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).

#### Truppendienst:

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

### 2.3.5 **Kontrolle**

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

Idealerweise stoppt ein Testleiter die Zeit eines Teilnehmers. Bei Zeitmangel kann ein Testleiter gleichzeitig zwei Teilnehmer messen (2 Stoppuhren).

#### Rekrutierung:

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

#### Truppendienst:

Variante: Bei grossen Beständen kann in Ausnahmefällen der Test in Kleingruppen durchgeführt werden. Dabei wird für die Zeitmessung eine CD verwendet, auf welcher ein Zählen im Sekundentakt zu hören ist. Die Teilnehmer starten den Einbeinstand gleichzeitig. Sobald ein Teilnehmer die Ausführungsbestimmungen nicht mehr erfüllt, hält der Testleiter die Zeit fest. Bei dieser Variante ist die Kontrolle der Ausführungsbestimmungen für den Testleiter erschwert (Helfer einsetzen).

### 2.3.6 **Material**

1 Gymnastikreifen (Ø 70cm) pro Teilnehmer, 1-2 Stoppuhren, Auswertungsformular inklusive Schreibmaterial oder Gerät zur elektronischen Datenerfassung.

#### Truppendienst:

Variante: Musikanlage inklusive CD mit akustischem Signalton.

## 2.4 Station 4: Globaler Rumpfkrafttest

### 2.4.1 Anlage

Auf flachem Boden kann optional für den/die Teilnehmer eine Fitnessmatte platziert werden. Die Kontrollmethode der Rekrutierung unterscheidet sich von derjenigen im Truppendienst. Im Truppendienst wird fürs Testverfahren eine Musikanlage inklusive einer CD, worauf ein Zählen zu hören ist, benötigt. Bei der Rekrutierung braucht es hingegen eine CD mit einem akustischen Signalton, welcher im Sekundentakt ertönt.

#### Rekrutierung:

Zur Kontrolle der Position im Unterarmstütz wird bei der Rekrutierung ein spezieller Positionsständer verwendet (Positionsständer Globaltest).

#### Truppendienst:

Im Truppendienst wird an einem Schwedenkasten-Mittelteil ein Rumpfkrafttestgerät (RKT) zur Kontrolle der Position im Unterarmstütz befestigt.

### 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, 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

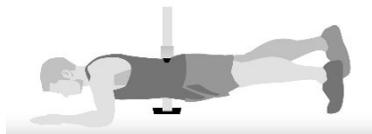
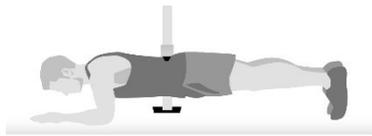
- die Position im Unterarmstütz nicht mehr gehalten werden kann und der Teilnehmer zurück in die Bauchlage kehrt;
- die Knie abgestellt werden;
- der Kopf auf die Arme abgestützt wird.

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

- die Hände sich berühren/verschlossen werden.

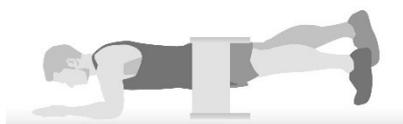
#### Rekrutierung:

Der Teilnehmer befindet sich in Bauchlage (auf der Fitnessmatte) unter dem Positionsständer und nimmt unter Anweisung des Testleiters die Position im Unterarmstütz ein. Der Testleiter passt die Höhe des Positionsständers so an, dass die Beine und der Oberkörper eine gerade Linie bilden. Der Kontaktbalken berührt das Kreuz (direkt oberhalb des Gesäss). Wenn alle Einstellungen vorgenommen sind, begibt sich der Teilnehmer zurück in die Bauchlage, und der Testleiter stellt die Zeitmessung auf Anfang (Null). Sobald der Teilnehmer für den Test bereit ist, nimmt er erneut die Position im Unterarmstütz ein, worauf die Zeitmessung startet. Der Messständer misst nun die Kontaktzeit, wofür der Teilnehmer sein Kreuz während der gesamten Ausführung leicht gegen den Kontaktbalken drückt. Bei einem vorzeitigen Abbruch bleibt der Teilnehmer unter dem Messständer liegen, bis der Testleiter die Zeit notiert hat. Tritt kein Abbruchkriterium ein, versuchen die Teilnehmer den Unterarmstütz so lange wie möglich zu halten.



#### Truppendienst:

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).



### 2.4.3 **Versuche**

Einer. 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 oder dem Zählen auf der CD).

### 2.4.5 **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.

#### Rekrutierung:

Der Testleiter informiert den Teilnehmer zusätzlich, dass die Zeit nur läuft, wenn ein Kontakt zwischen dem Körper und dem Messbalken besteht. Der Testleiter ist 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 der Testleiter das Endresultat aufgenommen hat, gibt er dem Teilnehmer die Erlaubnis die Station zu verlassen.

#### Truppendienst:

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.

### 2.4.6 **Material**

1 Fitnessmatte pro Teilnehmer (optional), Weichmatte klein für kleinere Teilnehmer bereithalten, Musikanlage, Auswertungsformular inklusive Schreibmaterial oder Gerät zur elektronischen Datenerfassung.

#### Rekrutierung:

Positionsständer Globaltest, CD mit Signalton im Sekundentakt (oder Metronom).

#### Truppendienst:

1 Schwedenkasten-Mittelteil inklusiv RKT pro Teilnehmer, CD mit einem Zählen im Sekundentakt.

## 2.5 Station 5: Anthropometrische Kennwerte

Die anthropometrischen Kennwerte werden nur im Truppendienst im Rahmen des Stationenbetriebs in der Halle aufgenommen. Bei der Rekrutierung geschieht dies während der medizinischen Eignungsabklärung.

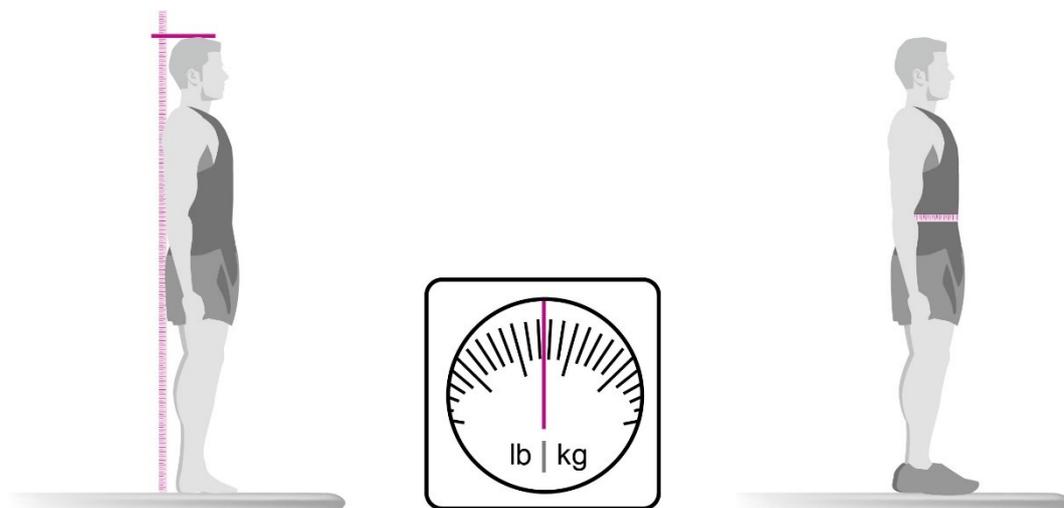
### 2.5.1 Anlage

- 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.

### 2.5.2 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).



### 2.5.3 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] / Grösse<sup>2</sup> [m<sup>2</sup>]

#### 2.5.4 **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.

#### 2.5.5 **Material**

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

## 2.6 Station 6: Sport- und Bewegungsverhalten

Der Fragebogen zum Sport- und Bewegungsverhalten wird nur im ADF (VBA 2) im Rahmen des Stationenbetriebs in der Halle ausgefüllt. Bei der Rekrutierung findet die Befragung ausserhalb der Sporthalle im Rahmen des Rotationszyklus gemäss besonderem Befehl des jeweiligen Rekrutierungszentrums statt.

### 2.6.1 Anlage

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

### 2.6.2 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.

### 2.6.3 Messung

Die Antworten der Fragen 1-4 des Fragebogens zum Sport- und Bewegungsverhalten werden mittels speziell entworfenem Flussdiagramm ausgewertet (siehe Werteballe, 4.7 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

### 2.6.4 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.

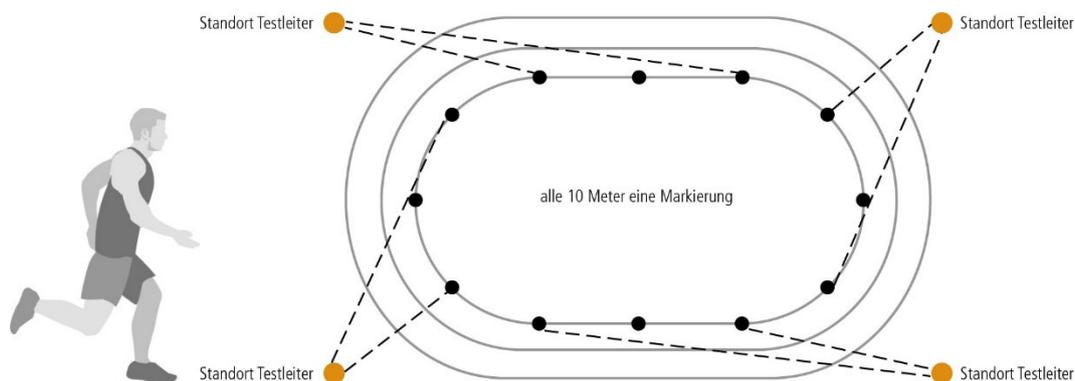
### 2.6.5 Material

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

## 2.7 Station 7a: Progressiver Ausdauerlauf (Rundlauf)

### 2.7.1 Anlage

Insofern es die Gegebenheiten zulassen, wird der Progressive Ausdauerlauf auf einer Aussenanlage durchgeführt (vergleiche Kapitel 1.2.3 Ausdauerlauf). 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.



### 2.7.2 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).

### 2.7.3 Versuche

Einer.

### 2.7.4 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.

### 2.7.5 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 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 4 Testleiter verteilen sich auf die "Ecken" der Rundbahn (Beginn/Ende der Kurven).

#### **2.7.6 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.



### **2.8.5 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 Laufrythmus 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).

### **2.8.6 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.

### 3

#### **Auswertung**

Beim FTA5 sind die praktischen Disziplinen (Standweitsprung, Medizinballstoss, Einbeinstand, Globaler Rumpfkrafttest, Progressiver Ausdauerlauf) für die Notengebung/Einteilung relevant. Für die Auswertung des FTA5 sind somit zwingend alle 5 Disziplinen zu absolvieren. Die anthropometrischen Kennwerte (WHtR und BMI) sowie das Sport- und Bewegungsverhalten haben keinen Einfluss auf die Gesamtbeurteilung, werden jedoch zur Information der Teilnehmer aufgelistet.

#### Rekrutierung:

Die Auswertung erfolgt gemäss den Vorgaben des Kommando Rekrutierung.

#### Truppendienst:

Anhand der Wertetabelle pro Disziplin wird die Gesamtbeurteilung vorgenommen. Wer jedoch in einer der fünf praktischen Disziplinen eine ungenügende Note aufweist, hat den FTA5 automatisch nicht erfüllt. Dies gilt auch, sollte die Gesamtbeurteilung erfüllt werden.

Für die Auswertung steht ein elektronisches Programm zur Verfügung:

[www.armee.ch/sportausbildung](http://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 FTA5 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 angegebene Wert (Distanz oder Zeit) erreicht werden. Zwischenwerte entsprechen stets der nächst tiefer liegenden Punktezahl.

#### Rekrutierung:

Bei der Rekrutierung (militärische Einteilung) wird auf die Unterscheidung der Geschlechter verzichtet (vergleiche Dok TWSPA 0204, Punkt 1).

## 4.1 Standweitsprung [m]

M	Punkte	Alter						Qualifikation 1-5	Wertung 1-10	
		-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51-55			56+
Hervorragend	25	2.85	2.80	2.75	2.70	2.65	2.60	2.55	5.0	10.0
	24	2.80	2.75	2.70	2.65	2.60	2.55	2.50	4.9	9.8
	23	2.75	2.70	2.65	2.60	2.55	2.50	2.45	4.8	9.6
	22	2.70	2.65	2.60	2.55	2.50	2.45	2.40	4.7	9.4
	21	2.65	2.60	2.55	2.50	2.45	2.40	2.35	4.6	9.2
Sehr gut	20	2.60	2.55	2.50	2.45	2.40	2.35	2.30	4.5	9.0
	19	2.55	2.50	2.45	2.40	2.35	2.30	2.25	4.4	8.6
	18	2.50	2.45	2.40	2.35	2.30	2.25	2.20	4.3	8.3
	17	2.45	2.40	2.35	2.30	2.25	2.20	2.15	4.2	8.0
Gut	16	2.40	2.35	2.30	2.25	2.20	2.15	2.10	4.0	7.7
	15	2.35	2.30	2.25	2.20	2.15	2.10	2.05	3.6	7.4
	14	2.30	2.25	2.20	2.15	2.10	2.05	2.00	3.3	7.1
	13	2.25	2.20	2.15	2.10	2.05	2.00	1.95	3.0	6.8
Genügend	12	2.20	2.15	2.10	2.05	2.00	1.95	1.90	2.9	6.5
	11	2.15	2.10	2.05	2.00	1.95	1.90	1.85	2.8	6.2
	10	2.10	2.05	2.00	1.95	1.90	1.85	1.80	2.6	5.9
	9	2.05	2.00	1.95	1.90	1.85	1.80	1.75	2.4	5.6
	8	2.00	1.95	1.90	1.85	1.80	1.75	1.70	2.2	5.3
Ungenügend	7	1.95	1.90	1.85	1.80	1.75	1.70	1.65	2.0	5.0
	6	1.90	1.85	1.80	1.75	1.70	1.65	1.60	1.8	4.0
	5	1.85	1.80	1.75	1.70	1.65	1.60	1.55	1.6	3.0
	4	1.80	1.75	1.70	1.65	1.60	1.55	1.50	1.4	2.5
	3	1.75	1.70	1.65	1.60	1.55	1.50	1.45	1.2	2.0
	2	1.70	1.65	1.60	1.55	1.50	1.45	1.40	1.1	1.5
	1	1.65	1.60	1.55	1.50	1.45	1.40	1.35	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	2.00	1.98	1.96	1.94	1.89	1.84	1.79	5.0	10.0
	24	1.96	1.94	1.92	1.90	1.85	1.80	1.75	4.9	9.8
	23	1.93	1.91	1.89	1.87	1.82	1.77	1.72	4.8	9.6
	22	1.89	1.87	1.85	1.83	1.78	1.73	1.68	4.7	9.4
	21	1.86	1.84	1.82	1.80	1.75	1.70	1.65	4.6	9.2
Sehr gut	20	1.82	1.80	1.78	1.76	1.71	1.66	1.61	4.5	9.0
	19	1.79	1.77	1.75	1.73	1.68	1.63	1.58	4.4	8.6
	18	1.75	1.73	1.71	1.69	1.64	1.59	1.54	4.3	8.3
	17	1.72	1.70	1.68	1.66	1.61	1.56	1.51	4.2	8.0
Gut	16	1.68	1.66	1.64	1.62	1.57	1.52	1.47	4.0	7.7
	15	1.65	1.63	1.61	1.59	1.54	1.49	1.44	3.6	7.4
	14	1.61	1.59	1.57	1.55	1.50	1.45	1.40	3.3	7.1
	13	1.58	1.56	1.54	1.52	1.47	1.42	1.37	3.0	6.8
Genügend	12	1.54	1.52	1.50	1.48	1.43	1.38	1.33	2.9	6.5
	11	1.51	1.49	1.47	1.45	1.40	1.35	1.30	2.8	6.2
	10	1.47	1.45	1.43	1.41	1.36	1.31	1.26	2.6	5.9
	9	1.44	1.42	1.40	1.38	1.33	1.28	1.23	2.4	5.6
	8	1.40	1.38	1.36	1.34	1.29	1.24	1.19	2.2	5.3
Ungenügend	7	1.37	1.35	1.33	1.31	1.26	1.21	1.16	2.0	5.0
	6	1.33	1.31	1.29	1.27	1.22	1.17	1.12	1.8	4.0
	5	1.30	1.28	1.26	1.24	1.19	1.14	1.09	1.6	3.0
	4	1.26	1.24	1.22	1.20	1.15	1.10	1.05	1.4	2.5
	3	1.23	1.21	1.19	1.17	1.12	1.07	1.02	1.2	2.0
	2	1.19	1.17	1.15	1.13	1.08	1.03	0.98	1.1	1.5
	1	1.16	1.14	1.12	1.10	1.05	1.00	0.95	1.0	1.0

## 4.2 Medizinballstoss [m]

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	8.41	8.24	8.07	7.90	7.58	7.03	5.0	10.0
	24	8.30	8.22	8.05	7.88	7.72	7.40	6.87	4.9	9.8
	23	8.10	8.02	7.85	7.69	7.53	7.22	6.70	4.8	9.6
	22	7.90	7.82	7.66	7.50	7.34	7.04	6.54	4.7	9.4
	21	7.70	7.62	7.46	7.31	7.16	6.86	6.37	4.6	9.2
	20	7.50	7.42	7.27	7.12	6.97	6.68	6.20	4.5	9.0
Sehr gut	19	7.30	7.23	7.08	6.93	6.79	6.51	6.04	4.4	8.6
	18	7.10	7.03	6.88	6.74	6.60	6.33	5.87	4.3	8.3
	17	6.90	6.83	6.69	6.55	6.41	6.15	5.70	4.2	8.0
	16	6.70	6.63	6.49	6.36	6.23	5.97	5.54	4.0	7.7
Gut	15	6.50	6.43	6.30	6.17	6.04	5.79	5.37	3.6	7.4
	14	6.30	6.24	6.11	5.98	5.85	5.61	5.21	3.3	7.1
	13	6.10	6.04	5.91	5.79	5.67	5.43	5.04	3.0	6.8
Genügend	12	5.90	5.84	5.72	5.60	5.48	5.25	4.87	2.9	6.5
	11	5.70	5.64	5.52	5.41	5.30	5.08	4.71	2.8	6.2
	10	5.50	5.44	5.33	5.22	5.11	4.90	4.54	2.6	5.9
	9	5.30	5.25	5.14	5.03	4.92	4.72	4.37	2.4	5.6
	8	5.10	5.05	4.94	4.84	4.74	4.54	4.21	2.2	5.3
	7	4.90	4.85	4.75	4.65	4.55	4.36	4.04	2.0	5.0
Ungenügend	6	4.70	4.65	4.55	4.46	4.36	4.18	3.87	1.8	4.0
	5	4.50	4.45	4.36	4.27	4.18	4.00	3.71	1.6	3.0
	4	4.40	4.26	4.17	4.08	3.99	3.82	3.54	1.4	2.5
	3	4.30	4.16	4.07	3.98	3.90	3.73	3.46	1.2	2.0
	2	4.20	4.06	3.97	3.89	3.80	3.64	3.38	1.1	1.5
1	4.10	3.96	3.87	3.79	3.71	3.56	3.29	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	

### 4.3 Einbeinstand [s]

	Punkte	Alter						Qualifikation 1-5	Wertung 1-10	
		-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51-55			56+
Hervorragend	25	100	99	98	97	96	95	94	5.0	10.0
	24	88	87	86	85	84	83	82	4.9	9.8
	23	79	78	77	76	75	74	73	4.8	9.6
	22	71	70	69	68	67	66	65	4.7	9.4
	21	64	63	62	61	60	59	58	4.6	9.2
	20	58	57	56	55	54	53	52	4.5	9.0
Sehr gut	19	54	53	52	51	50	49	48	4.4	8.6
	18	51	50	49	48	47	46	45	4.3	8.3
	17	49	48	47	46	45	44	43	4.2	8.0
	16	47	46	45	44	43	42	41	4.0	7.7
Gut	15	45	44	43	42	41	40	39	3.6	7.4
	14	43	42	41	40	39	38	37	3.3	7.1
	13	41	40	39	38	37	36	35	3.0	6.8
Genügend	12	39	38	37	36	35	34	33	2.9	6.5
	11	37	36	35	34	33	32	31	2.8	6.2
	10	35	34	33	32	31	30	29	2.6	5.9
	9	33	32	31	30	29	28	27	2.4	5.6
	8	31	30	29	28	27	26	25	2.2	5.3
	7	29	28	27	26	25	24	23	2.0	5.0
Ungenügend	6	26	25	24	23	22	21	20	1.8	4.0
	5	23	22	21	20	19	18	17	1.6	3.0
	4	20	19	18	17	16	15	14	1.4	2.5
	3	17	16	15	14	13	12	11	1.2	2.0
	2	14	13	12	11	10	9	8	1.1	1.5
	1	11	10	9	8	7	6	5	1.0	1.0

#### 4.4 Globaler Rumpfkrafttest [s]

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
Sehr gut	20	190	181	171	158	146	133	120	4.5	9.0
	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
Gut	16	130	124	117	108	100	91	82	4.0	7.7
	15	120	114	108	100	92	84	76	3.6	7.4
	14	110	105	99	92	84	77	70	3.3	7.1
Genügend	13	100	95	90	83	77	70	63	3.0	6.8
	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
Ungenügend	7	40	38	36	33	31	28	25	2.0	5.0
	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	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
Sehr gut	20	171	162	154	143	131	120	108	4.5	9.0
	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
Gut	16	117	111	105	98	90	82	74	4.0	7.7
	15	108	103	97	90	83	76	68	3.6	7.4
	14	99	94	89	83	76	69	63	3.3	7.1
Genügend	13	90	86	81	75	69	63	57	3.0	6.8
	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
Ungenügend	7	36	34	32	30	28	25	23	2.0	5.0
	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	5	4	4	3	3	1.0	1.0

#### 4.5 Anthropometrische Kennwerte (Waist-to-Height-Ratio)

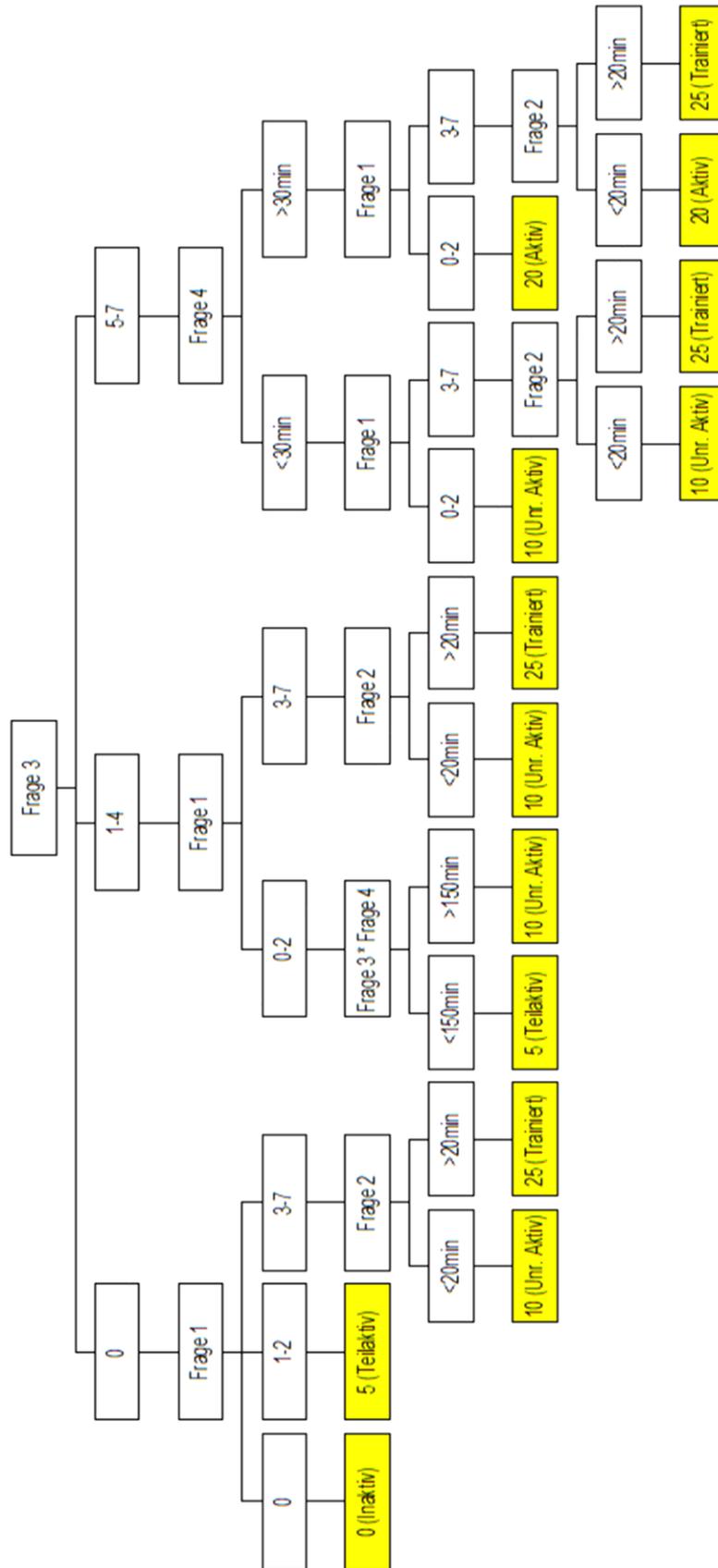
	Punkte	Alter						
		-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51-55	56+
Übergewicht	1	0.70	0.70	0.70	0.70	0.70	0.75	0.80
	4	0.65	0.65	0.65	0.65	0.65	0.70	0.75
	7	0.60	0.60	0.61	0.61	0.62	0.65	0.70
	10	0.55	0.56	0.57	0.58	0.59	0.60	0.65
	13	0.54	0.55	0.56	0.57	0.58	0.59	0.62
	17	0.53	0.54	0.55	0.56	0.57	0.58	0.60
	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
	21	0.49	0.50	0.51	0.52	0.53	0.54	0.54
Normalgewicht	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
	24	0.39	0.39	0.39	0.39	0.39	0.39	0.39
Untergewicht	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

#### 4.6 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

## 4.7 Sport- und Bewegungsverhalten



## 4.8 Progressiver Ausdauerlauf (Rundlauf) [min:s]

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
	8	07:27	06:36	05:46	05:42	05:39	05:35	05:31	2.2	5.3
Ungenügend	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
	8	05:46	05:29	05:11	05:08	05:05	05:01	04:58	2.2	5.3
Ungenügend	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

## 4.9 Progressiver Ausdauerlauf (20 m Pendellauf) [min:s]

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

#### 4.10 FTA5

	Punkte	Qualifikation 1-5	Wertung 1-10	erfüllt/ nicht erfüllt	MSA
Hervorragend	125	5.0	10.0	Erfüllt	Erfüllt
	120	4.9	9.8		
	115	4.8	9.6		
	110	4.7	9.4		
	105	4.6	9.2		
100	4.5	9.0	Sehr gut		
95	4.4	8.6			
90	4.3	8.3			
85	4.2	8.0			
80	4.0	7.7	Gut		
75	3.6	7.4			
70	3.3	7.1			
65	3.0	6.8	Genügend		
60	2.9	6.5			
55	2.8	6.2			
50	2.6	5.9			
45	2.4	5.6			
40	2.2	5.3	Ungenügend		
35	2.0	5.0			
30	1.8	4.0			
25	1.6	3.0			
20	1.4	2.5			
15	1.2	2.0			
10	1.1	1.5	Nicht erfüllt		
5	1.0	1.0			

**Ausnahme Rekrutierung:**

Da für die militärische Einteilung bei männlichen und weiblichen Stellungspflichtigen die gleiche Wertetabelle gilt, erlangen die Frauen die MSA hier bereits ab 55 Punkten.