



Stand: 19.02.2025

Sporttest (Basis-Fitness-Test - BFT) im Karrierecenter der Bundeswehr Mainz

Das Eignungsfeststellungsverfahren an den Karrierecentern der Bundeswehr sieht für alle Bewerberinnen und Bewerber für militärische Laufbahnen, mit Ausnahme des Freiwilligen Wehrdienstes, einen Sporttest (Basis-Fitness-Test) zur Feststellung der Trainierbarkeit vor.

Der Basis- Fitness- Test setzt sich aus drei verschiedenen Disziplinen zusammen, die nachfolgend nochmals beschrieben werden. Alternativ finden Sie unter der gleichnamigen Rubrik auf unserer Homepage zusätzlich einen Link zu einem Video. – Viel Spaß beim Üben!

1. Übung: 11 x 10-m-Sprinttest (Maximale Zeit: 60 Sekunden)

Aufgabe: Sie starten aus der Bauchlage (der Kopf ist in Laufrichtung gerichtet) und umlaufen so schnell wie möglich eine in zehn Meter Entfernung aufgestellte Pylone. Sobald sie wieder am Startpunkt angelangt sind, legen Sie sich erneut kurz auf den Bauch, klatschen die Hände hinter dem Rücken zusammen, springen wieder auf und sprinten die nächste Runde. Ziel ist es, schnellstmöglich fünfeinhalb Runden (11 x 10 m) zu laufen. Hierbei kommt es auf eine hohe Beschleunigung und einen schnellen Richtungswechsel an. Bringen Sie hierfür bitte hallengeeignete Turnschuhe mit griffigen Sohlen mit. Die schnellsten Bewerber erreichen Zeiten unter 40 Sekunden.

2. Übung: Klimmhang (Minimale Zeit: 5 Sekunden)

Aufgabe: Sie hängen sich mit dem „Kammgriff“ an eine Stange. Dabei sind die Unterarme maximal gegen den Oberarm gebeugt. Wichtig ist dabei, dass Sie so lange wie möglich in der Endposition eines Klimmzuges verharren. Als Bewertungskriterium gilt die Zeit, in der diese Position aufrechterhalten werden konnte. Die Zeit wird dann angehalten, wenn das Kinn unter das Niveau der Stange sinkt oder darauf abgelegt wird. Die leistungsfähigsten Bewerber und Soldaten unseres Karrierecenters schaffen Zeiten über 90 Sekunden.

3. Übung: 3.000-m-Fahrradergometertest (Maximale Zeit: 6:30 Min)

Aufgabe: Ihre Ausdauerkondition wird auf dem Fahrradergometer getestet. Sie absolvieren sitzend auf dem Fahrradergometer eine Strecke von 3.000 m so schnell wie möglich. Die zurückgelegte Strecke leitet sich dabei aus dem bewältigten Widerstand sowie der Trittfrequenz ab. Das heißt, je schneller Sie treten und je höher der Widerstand ist, desto schneller haben Sie die 3.000 m überwunden. Der Anfangswert von 130 Watt sollte dabei über die gesamte Zeit nicht unterschritten werden, da sonst ein erfolgreicher Abschluss nicht möglich ist. Insbesondere hier ist ein Training empfehlenswert. Die schnellsten Bewerber und Soldaten des Karrierecenters bewältigen die Strecke unter 2 Minuten 15 Sekunden.

Der Sporttest ist innerhalb von 90 Minuten zu absolvieren.

Die Minimalanforderungen sind alters- und geschlechtsunabhängig. Falls die Mindestleistung in einer oder mehreren Disziplinen nicht erbracht wird, gilt der Basis-Fitness-Test als nicht bestanden



11 x 10 m-Sprinttest



Klimmhang



Fahrradergometer

Anforderungen

Anforderungen		
Disziplin:	Minimal-anforderung	Note 1
11 x 10m Sprinttest	60 s	40 s
Klimmhang	5 s	65 s
3000m Fahrradergometer	06:30 min	03:45 min

Basis-Fitness-Test (BFT)