

Sporttest Basis-Fitness-Test

(nur für Bewerbende der Laufbahn Soldat auf Zeit)

Der Basis-Fitness-Test stellt die individuelle sportliche Leistungsfähigkeit der Bewerbenden fest. Schnelligkeit, Kraft und Ausdauer – die für den Soldatenberuf wichtigen motorischen Fähigkeiten – sollen im Sporttest ermittelt werden. Bei den unten genannten Anforderungen handelt es sich um die Mindestanforderungen, die alle Bewerbenden erfüllen müssen.

1. Pendellauf: 11x10m Sprint in max. 60 Sekunden

In der ersten Station wird die Sprintfähigkeit der Teilnehmenden überprüft. Hierbei startet man auf dem Bauch liegend auf einer Matte. Beim Startpfeiff wird aufgesprungen, zur 10m entfernten Pylone gesprintet, diese umrundet und wieder zum Startpunkt in die Ausgangslage zurückgekehrt. Auf dem Bauch liegend klatschen die Hände hinter dem Rücken zusammen und die Übung beginnt von vorn. Nach dem sechsten Aufstehen wird der Weg zur Pylone durchgesprintet und dort die Zeit gestoppt.

2. Klimmhang: mindestens 5 Sekunden

Bei der zweiten Station wird die Kraft getestet. Hierfür stellen sich die Bewerbenden auf eine Starthilfe (Block) und hängen sich an eine Klimmzugstange, das Kinn muss sich immerzu oberhalb der Stange befinden. Mit dem Startpfeiff wird die Starthilfe entfernt und der Bewerber hängt frei in der Luft.

3. Fahrradergometer: 3000m in 6:30 Minuten

Die letzte Station testet die Ausdauer. Die Mindestwattzahl beträgt 130 Watt bei einer Mindestumdrehungszahl von 85/min.