KANTON AARGAU

Abteilung Militär und Bevölkerungsschutz
Kreiskommando

Wertetabelle für den Test Fitness bei der Rekrutierung

Männer und Frauen

Männer und Frauen	Punkte	Standweitsprung	Medizinballstoss (m)	Globaltest (s)	Koordination (s)	20m Ausdauer Pendellauf (min:s)	**Test findet im RZW nicht statt** progressiver Ausdauertest (min:s)
ungenügend	1	1.65	4.1	5	11	01:00	01:00
	2	1.7	4.2	10	14	01:25	01:25
	3	1.75	4.3	15	17	02:05	02:45
	4	1.8	4.4	20	20	02:45	04:00
	5	1.85	4.5	25	23	03:22	04:36
	6	1.9	4.7	30	26	04:00	05:12
genügend	7	1.95	4.9	40	29	05:12	06:21
	8	2	5.1	50	31	05:46	07:27
	9	2.05	5.3	60	33	06:21	07:58
	10	2.1	5.5	70	35	07:27	08:29
	11	2.15	5.7	80	37	07:58	09:29
	12	2.2	5.9	90	39	08:29	10:27
gut	13	2.25	6.1	100	41	08:59	11:22
	14	2.3	6.3	110	43	09:29	12:15
	15	2.35	6.5	120	45	09:58	13:07
sehr gut	16	2.4	6.7	130	47	10:27	13:56
	17	2.45	6.9	145	49	10:54	14:44
	18	2.5	7.1	160	51	11:22	15:31
	19	2.55	7.3	175	54	11:48	16:16
hervorragend	20	2.6	7.5	190	58	12:15	16:38
	21	2.65	7.74	210	64	13:07	17:00
	22	2.7	7.9	230	71	13:31	17:42
	23	2.75	8.1	250	79	13:56	18:23
	24	2.8	8.3	270	88	14:44	19:03
	25	2.85	8.5	290	100	15:30	19:42

Beurteilung der Gesamtpunkte:	0-34 Punkte	Ungenügend
	35-64 Punkte	Genügend
	65-79 Punkte	Gut
	80-99 Punkte	Sehr gut
		(ab 80 Pt. = Sportabzeichen)
	100-125 Punkte	Hervorragend

Weitere Hinweise zum Test Fitness Rekrutierung
siehe Broschüre "Die Rekrutierung"

Für die militärische Einteilung gilt für Männer und Frauen diese Wertetabelle. Für das Sportabzeichen werden die FRAUEN mit einer geschlechtsspezifischen Wertetabelle beurteilt.