KANTON AARGAU

Abteilung Militär und Bevölkerungsschutz
Kreiskommando

Wertetabelle zur Beurteilung der Fitness der Frauen

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	1.16	3.16	5	11	01:00	01:00
	2	1.19	3.21	9	14	01:12	01:12
	3	1.23	3.27	14	17	01:25	01:25
	4	1.26	3.32	18	20	02:05	02:05
	5	1.3	3.38	23	23	02:45	02:45
	6	1.33	3.49	27	26	03:22	04:00
genügend	7	1.37	3.6	36	29	04:00	05:12
	8	1.4	3.71	45	31	04:36	05:46
	9	1.44	3.82	54	33	05:12	06:21
	10	1.47	3.93	63	35	06:21	07:27
	11	1.51	4.04	72	37	06:54	08:29
	12	1.54	4.15	81	39	07:27	08:59
gut	13	1.58	4.26	90	41	07:58	09:29
	14	1.61	4.37	99	43	08:29	10:27
	15	1.65	4.48	108	45	08:59	11:22
sehr gut	16	1.68	4.59	117	47	09:29	12:15
	17	1.72	4.7	131	49	09:58	13:07
	18	1.75	4.81	144	51	10:27	13:56
	19	1.79	4.92	158	54	10:54	14:20
hervorragend	20	1.82	5.03	171	58	11:22	14:44
	21	1.86	5.14	189	64	11:48	15:31
	22	1.89	5.25	207	71	12:15	16:16
	23	1.93	5.36	225	79	13:07	16:59
	24	1.96	5.47	243	88	13:31	17:42
	25	2	5.58	261	100	13:56	18:23

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"

Diese geschlechtsspezifische Wertetabelle dient nur zur Beurteilung der Fitness der Frauen. Zur Einteilung in die Armee gilt für die Frauen dieselbe Wertetabelle wie diejenige der Herren.