

**DEPARTEMENT
GESUNDHEIT UND SOZIALES**

Militär und Bevölkerungsschutz

Kreiskommando und Waffenplatz

Wertetabelle für den Fitnessstest der Armee

Männer und Frauen	Punkte	Medizinballstossen (m)	Standweitsprung (m)	Globaler Rumpfkrafttest (s)	Einbeinstand (s)	Progressiver Ausdauerstest als 20m-Pendellauf (min:s)	Alternative zum Pendellauf: Progressiver Ausdauerlauf auf Rundbahn 300m/400m (min:s)
	ungenügend	1	4.1	1.65	5	11	
	2	4.2	1.7	10	14	01:25	01:25
	3	4.3	1.75	15	17	02:05	02:45
	4	4.4	1.8	20	20	02:45	04:00
	5	4.5	1.85	25	23	03:22	04:36
	6	4.7	1.9	30	26	04:00	05:12
genügend	7	4.9	1.95	40	29	05:12	06:21
	8	5.1	2	50	31	05:46	07:27
	9	5.3	2.05	60	33	06:21	07:58
	10	5.5	2.1	70	35	07:27	08:29
	11	5.7	2.15	80	37	07:58	09:29
	12	5.9	2.2	90	39	08:29	10:27
gut	13	6.1	2.25	100	41	08:59	11:22
	14	6.3	2.3	110	43	09:29	12:15
	15	6.5	2.35	120	45	09:58	13:07
sehr gut	16	6.7	2.4	130	47	10:27	13:56
	17	6.9	2.45	145	49	10:54	14:44
	18	7.1	2.5	160	51	11:22	15:31
	19	7.3	2.55	175	54	11:48	16:16
hervorragend	20	7.5	2.6	190	58	12:15	16:38
	21	7.7	2.65	210	64	13:07	17:00
	22	7.9	2.7	230	71	13:31	17:42
	23	8.1	2.75	250	79	13:56	18:23
	24	8.3	2.8	270	88	14:44	19:03
	25	8.5	2.85	290	100	15:30	19:42

Beurteilung der Gesamtpunkte:

65 - 79 Punkte Gut

80 - 99 Punkte Sehr gut

100 - 125 Punkte Hervorragend

Weitere Informationen zum
Fitnessstest der Armee (FTA):



Sportabzeichen für Frauen ab 55 Punkten,
Sportabzeichen für Männer ab 80 Punkten.