

Dokument	Ausgabe	Datum (Gültigkeit)
0301	01.03.2018	01.10.2018
<i>TWSPA</i>		

Komp Zen Sport A

Inhaltsverzeichnis FTA3

Dokument 0301 der Technischen Weisung für die Sportprüfungen der Armee

Ziffer	Titel	Seite
1	Orientierung	1
1.1	Organisation	1
1.2	Ablauf des Tests	1
2	Ausführungsbestimmungen	6
2.1	Station 1: Medizinballstoss	6
2.2	Station 2: Globaler Rumpfkrafttest	8
2.3	Station 3: Anthropometrische Kennwerte	10
2.4	Station 4: Sport- und Bewegungsverhalten	12
2.5	Station 5a: Progressiver Ausdauerlauf (Rundlauf)	13
2.6	Station 5b: Progressiver Ausdauerlauf (20 m Pendellauf)	15
2.7	Station 5c: Walking-Test (2000 m)	17
3	Auswertung	19
4	Wertetabellen	19
4.1	Medizinballstoss	20
4.2	Globaler Rumpfkrafttest	21
4.3	Anthropometrische Kennwerte (Waist-to-Height-Ratio)	22
4.4	Anthropometrische Kennwerte (Body-Mass-Index)	22
4.5	Sport- und Bewegungsverhalten	23
4.6	Progressiver Ausdauerlauf (Rundlauf)	24
4.7	Progressiver Ausdauerlauf (20 m Pendellauf)	25
4.8	Walking-Test (2000 m)	26
4.9	FTA3	27