



Sportprüfung im Vorauswahlkurs AAD 10

Am zweitägigen Vorauswahlkurs findet u.a. eine Sportprüfung statt. Untenstehend finden Sie den Ablauf der sportlichen Prüfungen, die zu erreichenden Limiten sowie Weisungen für die Durchführung der verschiedenen Disziplinen. Diese Angaben dienen Ihnen, um Ihr Training zielgerichtet zu gestalten.

Minimalanforderungen Sporttest

- Liegestütz ohne Unterbruch: 50
- Rumpfbeugen ohne Unterbruch: 60
- Klimmzüge (Ristgriff) ohne Unterbruch: 10
- 5km-Geländelauf in Sportbekleidung in max. 24 Minuten
- 8km-Eilmarsch im Tarnanzug mit Feldschuhen und 15kg-Gepäck in max. 58 Minuten
- 25km-Eilmarsch im Tarnanzug mit Feldschuhen und 25kg-Gepäck (Richtzeit: 3,5 h)
- 300 m Schwimmen in max. 10 Minuten

Zeitlicher Ablauf des Sporttests

Tag 1	Tag 2
<ul style="list-style-type: none">• Klimmzüge (2 Min. Pause)• Rumpfbeugen (2 Min. Pause)• Liegestütze (ca. 30 Min. Pause)• 5km-Geländelauf in Sportbekleidung (ca. 4h Pause)• 8km-Eilmarsch in Militärkleidung und Feldschuhen mit Gepäck (15kg)	<ul style="list-style-type: none">• Schwimmen (frühmorgens) (1.5h Pause)• 25km-Eilmarsch in Militärkleidung und Feldschuhen mit Gepäck (25kg)

Durchführung der verschiedenen Disziplinen

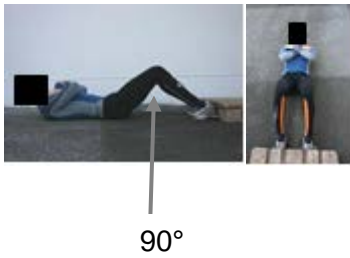

Schwimmen

Ort	<ul style="list-style-type: none">• Schwimmbecken (25/50m)
Ausrüstung	<ul style="list-style-type: none">• Badehose (Schwimmbrille erlaubt)
Bewertung	<ul style="list-style-type: none">• Distanz 300m zurücklegen (Schwimmtechnik frei)
Zeitlimite	<ul style="list-style-type: none">• 10 Minuten




Klimmzüge

Ausgangslage	<ul style="list-style-type: none">• Griff schulterbreit und so wählen, dass die Handrücken zum Körper hingewendet sind, die Handflächen von ihm weg (Ristgriff);• Hängend, die Arme sind gestreckt.	
Ausführung	<ul style="list-style-type: none">• Hochziehen, bis das Kinn über die Höhe der Reckstange gelangt.• anschliessend langsam senken bis in die Ausgangslage.• Die Beine bleiben stets in der gleichen Position; keine ruckartigen Aufwärtsbewegungen.	
Bewertung	1 Punkt pro Heben des Kinns über die Höhe der Reckstange	
Zeitlimite	2 Minuten ohne Unterbruch	


Rumpfbeugen

Ausgangslage	<ul style="list-style-type: none">• Rückenlage, beide Schulterblätter berühren den Boden, der Kopf berührt den Boden nicht• Oberschenkel und Unterschenkel bilden einen Winkel von 90°• die Füße sind am Boden fixiert• die Arme werden vor der Brust verkreuzt, sodass die Hände auf den Schultern liegen	
Ausführung	<ul style="list-style-type: none">• Aufsitzen, bis die Ellenbogen auf die Knie gelegt werden können• anschliessend langsam senken bis in die Ausgangslage	
Bewertung	1 Punkt pro Berührung der Knie.	
Zeitlimite	2 Minuten ohne Unterbruch	

Liegestütze

Handposition	<ul style="list-style-type: none">• auf dem Bauch liegend, werden die Hände unmittelbar neben und auf Höhe der Schultern positioniert	
Ausgangslage	<ul style="list-style-type: none">• Arme sind durchgestreckt• die Beine und der Oberkörper müssen immer eine Gerade bilden• der Blick ist jederzeit horizontal nach vorne gerichtet	
Ausführung	<ul style="list-style-type: none">• Aus der Ausgangslage sind die Arme soweit zu beugen, bis der Oberkörper 6cm vom Boden entfernt ist (Messmarke)• die Beine und der Oberkörper bilden jederzeit eine Gerade• der Blick ist jederzeit horizontal nach vorne gerichtet• zurück in die Ausgangslage.	
Bewertung	1 Punkt pro Berührung der Messmarke (bei korrekter Ausführung).	
Zeitlimite	2 Minuten ohne Unterbruch	

5km-Geländelauf in Sportbekleidung

Gelände	Naturstrasse/Teerstrasse, flach	
Ausrüstung	Sportbekleidung (der Jahreszeit entsprechend)	
Bewertung	Benötigte Zeit	
Zeitlimite	24 Minuten	

8/25km-Eilmarsch in Tarnanzug und Feldschuhen mit 15/25kg Gepäck

Gelände	<ul style="list-style-type: none">• 8km: Naturstrasse, flach• 25km: im kuperten Gelände (Leistungskilometer)	
Ausrüstung	<ul style="list-style-type: none">• Grundtrageinheit mit Feldflasche (gefüllt), Handschuhe, Schutzmaske, keine Doppeltasche, keine Pistole.• Kampfrucksack 90 mit Füllgewicht, sodass die gesamte Last (inkl Grundtrageinheit) mindestens der vorgeschriebenen Packung von 15/25kg entspricht (Leergewicht Kampfrucksack 90 = 1.320kg).• Verpflegung und Wasser kommen zusätzlich zu den 15/25kg vorgeschriebenem Gepäck dazu.	
Bewertung	Benötigte Zeit.	
Zeitlimite	8km: 58 Minuten 25km: Richtzeit 3.5h	