

Dokument	Ausgabe	Datum (Gültigkeit)
<b>0902</b>	01.03.2018	01.10.2018
<i>TWSPA</i>		

Komp Zen Sport A

## **Kraftausdauerstest (KAT)**

Dokument 0902 der Technischen Weisung für die Sportprüfungen der Armee

### **1 Orientierung**

Der Kraftausdauerstest (KAT) dient zur Überprüfung der konditionellen Substanz. Der KAT wird als Eintrittstest im MSL-I Kurs durchgeführt. Der Test kann jedoch auch zu Trainingszwecken verwendet werden (Kraftausdauerparcours, KAP). Wird dabei eine Auswertung vorgenommen, gelten die gleichen Vorgaben wie im MSL-I Kurs.

Zur Durchführung des KAT wird ein Testleiter (MSL-E) benötigt. Zusätzliche Testleiter vereinfachen die Kontrolle/Resultataufnahme und beschleunigen den Ablauf.

### **2 Ausführungsbestimmungen**

#### **2.1 Anlage**

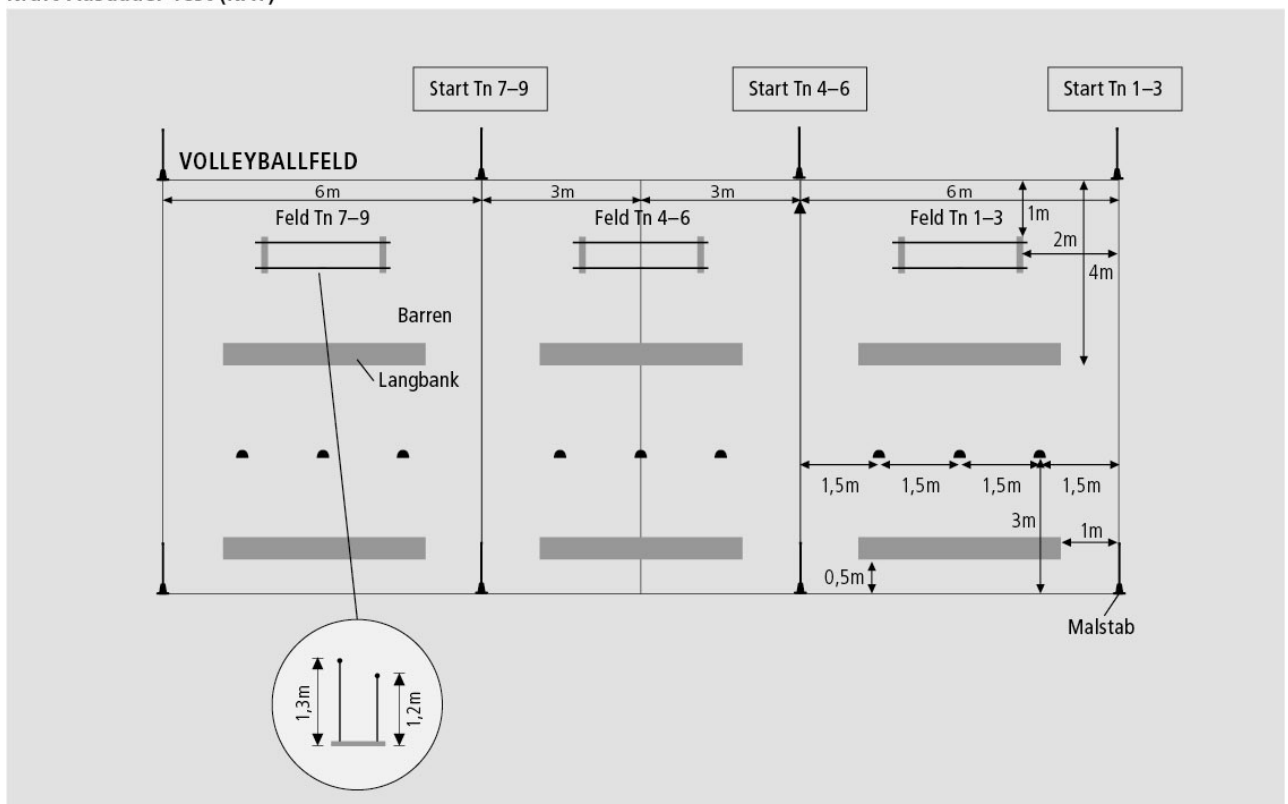
Der KAT ist immer in einer Halle durchzuführen und kann nicht nach draussen verlegt werden. Beim KAT sind alle Posten genau vorgeschrieben und befinden sich an einem klar definierten Ort. In der Halle sollte ein Volleyball-Feld eingezeichnet sein, da die Verteilung der Posten gemäss bestimmten Messvorgaben von diesem Feld ausgehend geschieht. Die Posten befinden sich innerhalb des Volleyball-Feldes.

Postenbeschreibung:

1. Lauf Für den Rundlauf werden 4 Malstäbe benötigt.
2. Ruderzug Die Holmen werden auf zwei verschiedene Höhen eingestellt. Tiefer Holmen 1.20 m und hoher Holmen 1.30 m. Der Abstand zwischen den Holmen beträgt 60 cm.
3. Banksitzen Die breite Seite der Bank zeigt nach oben.
4. Liegestütz Ein halbiertes Schaumstoffball definiert wie tief der Oberkörper gesenkt werden muss (Höhe 15 cm).
5. Rumpfbeuge Die breite Seite der Bank zeigt nach oben. Optional können für die Teilnehmer Fitnessmatten bereitgelegt werden.

Für die genaue Postenverteilung gemäss Messvorgaben dient folgende Skizze:

Kraft-Ausdauer-Test (KAT)



## 2.2 Ausführung

1. Lauf  
Der Rundlauf erfolgt um das ganze Volleyball-Feld. Start in der Ecke hinter dem Malstab des zugeteilten Teil-Volleyballfeldes (1/3) beim Barren.
2. Ruderzug  
Der Teilnehmer hält sich im Fersenstand und in starker Rücklage am Holmen fest (die Beine unter den Holmen durchführen). Die Handrücken zeigen zum Gesicht (Obergriff). Durch Beugen und Strecken der Arme wird der Oberkörper angehoben und gesenkt (ohne Verlust der Ganzkörperstreckung). Die Brust muss 12 Mal den Holmen berühren. Teilnehmer mit der Körpergrösse über 1,80 m wählen den höheren Holmen.
3. Banksitzen  
Der Teilnehmer sitzt auf der Langbank (je ein Bein auf einer Seite). Durch beidbeiniges Abspringen gelangt der Teilnehmer zum Stand auf der Langbank. Im Sprung gelangt der Teilnehmer zurück in die Ausgangslage. Die Position im Stand auf der Bank muss 12 Mal erreicht werden (Gesäss berührt zwischen den Sprüngen stets die Bank).
4. Liegestütz  
Der Teilnehmer nimmt die Liegestützposition ein. Durch beugen und strecken der Arme wird der Oberkörper angehoben und gesenkt. Die Brust muss 12 Mal den Schaumstoffball berühren.  
Weibliche Teilnehmer nehmen die Liegestützposition mit auf dem Boden abgestützten Knien und Füßen in Hochhalte ein.
5. Rumpfbeuge  
Der Teilnehmer befindet sich in Rückenlage. Die Beine sind angewinkelt, wobei die Waden auf der Bank aufliegen (Ferse nicht an der Bankkante zur Unterstützung der Bewegung). Der Teilnehmer muss den Oberkörper 12 Mal aufrichten, so dass beide Hände die Bankoberfläche vollständig berühren (Handgelenk überragt Bankvorderkante).

Weibliche Teilnehmer sowie männliche Teilnehmer ab dem 41. Lebensjahr müssen die Kräftigungsübungen 10 Mal absolvieren (statt 12). Weibliche Teilnehmer ab dem 41. Lebensjahr wiederholen die einzelnen Übungen 8 Mal (statt 10).

Zum Absolvieren der fünf Übungen (= 1 Runde) hat der Teilnehmer immer 2 Minuten Zeit. Je schneller die Übungen absolviert werden, desto mehr Zeit steht für die Erholung zur Verfügung (ein "Vorauslaufen" ist nicht möglich). Der Testleiter gibt dem Teilnehmer das Startzeichen für die nächste Runde (alle 2 Minuten). Der Teilnehmer versucht so viele Runden wie möglich zu vollenden.

Ein Teilnehmer muss den Test abbrechen, wenn

- die verlangte Wiederholungszahl (12/10/8) bei einer Übung nicht mehr erreicht wird;
- die Absolvierung einer Runde mehr als 2 Minuten benötigt.

## 2.3 Versuche

Einer.

## 2.4 Messung

Zeit: Der Teilnehmer hat 2 Minuten zur Verfügung, um eine Runde zu absolvieren.

Punkte: Jede vollständig absolvierte Runde ergibt einen Punkt. Das Ziel ist, möglichst viele Punkte zu erreichen. Einen halben Punkt gibt es, wenn die zweite Kräftigungsübung (Banksitzen) vollständig absolviert wurde.

Bei den Kräftigungsübungen zählt der Teilnehmer seine Anzahl Wiederholungen selbstständig. Der Testleiter führt, falls mehr als ein Teilnehmer kontrolliert werden muss, Stichproben durch. Sofern ein Teilnehmer nicht die korrekte Anzahl Wiederholungen absolviert, beendet der Testleiter den Test. Wenn der Testleiter nur einen Teilnehmer kontrolliert, so kann er die Anzahl Wiederholungen laut mitzählen.

## **2.5 Kontrolle**

Der Testleiter erklärt den Teilnehmern vorgängig alle Ausführungsbestimmungen und zeigt die Übungen gegebenenfalls vor (der Test sollte jedoch allen Teilnehmern bekannt sein). Während den Kräftigungsübungen hält sich der Testleiter bei den Teilnehmern auf und führt Stichproben bezüglich der Wiederholungsanzahl der einzelnen Übungen durch (im Idealfall kontrolliert ein Testleiter einen Teilnehmer). Der Testleiter schickt die Teilnehmer alle 2 Minuten auf die neue Runde. Ein Testleiter kann max. 3 Teilnehmer kontrollieren (Total max. 9 Teilnehmer pro Volleyball-Feld mit 3 Testleitern). Sobald ein Teilnehmer die verlangten Übungen innerhalb der 2 Minuten nicht mehr erreicht, notiert der Testleiter die vollständig absolvierten Runden. Angefangene Runden ergeben mit vollendeter zweiter Kräftigungsübung (Banksitzen) einen halben Punkt. Das Resultat wird direkt elektronisch erfasst oder von einem Auswertebrett später auf ein elektronisches Gerät übertragen.

KAP: werden die Übungen zu Trainings-/Übungszwecken durchgeführt, so können sich die Teilnehmer gegenseitig kontrollieren. Dabei betreut ein Teilnehmer einen anderen. Er stoppt die 2 Minuten (Rundenzeit) und zählt die Anzahl Wiederholungen. Anschliessend werden die Rollen getauscht. Bei der Trainings-/Übungsform können sich mehr als 9 Teilnehmer gleichzeitig auf der Strecke befinden, wobei darauf geachtet werden muss, dass keine Wartezeiten bei den Kräftigungsübungen entstehen.

## **2.6 Material**

Für 3 Teilnehmer und 1 Testleiter (9 Teilnehmer und 3 Testleiter):  
1 (3) Stoppuhr(en), 4 (8) Malstäbe, 1 (3) Barren, 2 (6) Langbänke, 3 (9) halbierte Schaumstoffbälle, 3 (9) Fitnessmatten

## **3 Auswertung**

Für sämtliche Sportprüfungen stehen Auswertungsformulare sowie elektronische Auswertungsprogramme zur Verfügung:


[www.armee.ch/sportausbildung](http://www.armee.ch/sportausbildung)  
-> Downloads -> Sportprüfungen -> Auswertung -> KAT

4

**Wertetabellen**

Für die Auswertung des KAT steht eine Wertetabelle zur Verfügung, wobei die Beurteilung geschlechterspezifisch ausfällt.

Für das Erreichen der jeweiligen Qualifikation/Wertung muss mindestens die angegebene Punktzahl erreicht werden. Zwischenwerte entsprechen stets der nächst tiefer liegenden Bewertung.

	Punkte	Alter							Qualifikation 1-5	Wertung 1-10
		-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51-55	56+		
Hervorragend	25	>12.5	>11.5	>11.5	>11.5	>11.5	>10.5	>10.5	5.0	10.0
	24	12.5	11.5	11.5	11.5	11.5	10.5	10.5	4.9	9.8
	23	12.0	11.0	11.0	11.0	11.0	10.0	10.0	4.8	9.6
	22	11.5	10.5	10.5	10.5	10.5	9.5	9.5	4.7	9.4
	21	11.0	10.0	10.0	10.0	10.0	9.0	9.0	4.6	9.2
	20	10.5	9.5	9.5	9.5	9.5	8.5	8.5	4.5	9.0
Sehr gut	19	10.0	9.0	9.0	9.0	9.0	8.0	8.0	4.4	8.6
	18	9.5	8.5	8.5	8.5	8.5	7.5	7.5	4.3	8.3
	17	9.0	8.0	8.0	8.0	8.0	7.0	7.0	4.2	8.0
	16	8.5	7.5	7.5	7.5	7.5	6.5	6.5	4.0	7.7
Gut	15	8.0	7.0	7.0	7.0	7.0	6.0	6.0	3.6	7.4
	14	7.5	6.5	6.5	6.5	6.5	5.5	5.5	3.3	7.1
	13	7.0	6.0	6.0	6.0	6.0	5.0	5.0	3.0	6.8
Genügend	12	6.5	5.5	5.5	5.5	5.5	4.5	4.5	2.9	6.5
	11	6.0	5.0	5.0	5.0	5.0	4.0	4.0	2.8	6.2
	10	5.5	4.5	4.5	4.5	4.5	3.5	3.5	2.6	5.9
	9	5.0	4.0	4.0	4.0	4.0	3.0	3.0	2.4	5.6
	8	4.5	3.5	3.5	3.5	3.5	2.5	2.5	2.2	5.3
Ungenügend	7	4.0	3.0	3.0	3.0	3.0	2.0	2.0	2.0	5.0
	6	3.5	2.5	2.5	2.5	2.5	1.5	1.5	1.8	4.0
	5	3.0	2.0	2.0	2.0	2.0	1.0	1.0	1.6	3.0
	4	2.5	1.5	1.5	1.5	1.5	0.5	0.5	1.4	2.5
	3	2.0	1.0	1.0	1.0	1.0	-	-	1.2	2.0
	2	1	1	1	1	1	-	-	1.1	1.5
	1	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	-	-	1.0	1.0