

Dokument	Ausgabe	Datum (Gültigkeit)
0201	01.03.2018	01.10.2018
<i>TWSPA</i>		

Komp Zen Sport A

Inhaltsverzeichnis FTA5

Dokument 0201 der Technischen Weisung für die Sportprüfungen der Armee

Ziffer	Titel	Seite
1	Orientierung	1
1.1	Organisation	1
1.2	Ablauf des Tests	2
2	Ausführungsbestimmungen	6
2.1	Station 1: Standweitsprung	6
2.2	Station 2: Medizinballstoss	8
2.3	Station 3: Einbeinstand	10
2.4	Station 4: Globaler Rumpfkrafttest	12
2.5	Station 5: Anthropometrische Kennwerte	15
2.6	Station 6: Sport- und Bewegungsverhalten	17
2.7	Station 7a: Progressiver Ausdauerlauf (Rundlauf)	18
2.8	Station 7b: Progressiver Ausdauerlauf (20 m Pendellauf)	20
3	Auswertung	22
4	Wertetabellen	22
4.1	Standweitsprung	23
4.2	Medizinballstoss	24
4.3	Einbeinstand	25
4.4	Globaler Rumpfkrafttest	26
4.5	Anthropometrische Kennwerte (Waist-to-Height-Ratio)	27
4.6	Anthropometrische Kennwerte (Body-Mass-Index)	27
4.7	Sport- und Bewegungsverhalten	28
4.8	Progressiver Ausdauerlauf (Rundlauf)	29
4.9	Progressiver Ausdauerlauf (20 m Pendellauf)	30
4.10	FTA5	31