


Dokument	Ausgabe	Datum (Gültigkeit)
0204	01.03.2018	01.10.2018
TWSPA		

Komp Zen Sport A

Wertetabellenübersicht für 18-30 Jährige in der Rekrutierung und GAD

Dokument 0204 der Technischen Weisung für die Sportprüfungen der Armee

- 1 Wertetabellen für die militärische Einteilung (Männer und Frauen)**
Für die militärische Einteilung gilt für Männer und Frauen die untenstehende Wertetabelle. Für die Militärsportauszeichnung (MSA) werden die Frauen mit einer geschlechterspezifischen Wertetabelle beurteilt (vergleiche Punkt 2).

	Punkte	Standweitsprung [m]	Medizinballstoss [m]	Einbeinstand [s]	Globaler Rumpfkrafttest [s]	Progressiver Ausdauerlauf (Rundlauf) [min:s]	Progressiver Ausdauerlauf (20 m Pendellauf) [min:s]	Qualifikation 1-5	Wertung 1-10
	Hervorragend	25	2.85	8.70	100	290	19:42	15:30	5.0
24		2.80	8.50	88	270	19:03	14:44	4.9	9.8
23		2.75	8.30	79	250	18:23	13:56	4.8	9.6
22		2.70	8.10	71	230	17:42	13:31	4.7	9.4
21		2.65	7.90	64	210	17:00	13:07	4.6	9.2
Sehr gut	20	2.60	7.70	58	190	16:38	12:15	4.5	9.0
	19	2.55	7.50	54	175	16:16	11:48	4.4	8.6
	18	2.50	7.30	51	160	15:31	11:22	4.3	8.3
	17	2.45	7.10	49	145	14:44	10:54	4.2	8.0
Gut	16	2.40	6.90	47	130	13:56	10:27	4.0	7.7
	15	2.35	6.70	45	120	13:07	09:58	3.6	7.4
	14	2.30	6.50	43	110	12:15	09:29	3.3	7.1
Genügend	13	2.25	6.30	41	100	11:22	08:59	3.0	6.8
	12	2.20	6.10	39	90	10:27	08:29	2.9	6.5
	11	2.15	5.90	37	80	09:29	07:58	2.8	6.2
	10	2.10	5.70	35	70	08:29	07:27	2.6	5.9
	9	2.05	5.50	33	60	07:58	06:21	2.4	5.6
	8	2.00	5.30	31	50	07:27	05:46	2.2	5.3
Ungenügend	7	1.95	5.10	29	40	06:21	05:12	2.0	5.0
	6	1.90	4.90	26	30	05:12	04:00	1.8	4.0
	5	1.85	4.70	23	25	04:36	03:22	1.6	3.0
	4	1.80	4.50	20	20	04:00	02:45	1.4	2.5
	3	1.75	4.40	17	15	02:45	02:05	1.2	2.0
	2	1.70	4.30	14	10	01:25	01:25	1.1	1.5
	1	1.65	4.20	11	5	01:00	01:00	1.0	1.0


2

Beurteilung der Fitness der Frauen

T	+○								
		Punkte	Standweitsprung [m]	Medizinballstoss [m]	Einbeinstand [s]	Globaler Rumpfkrafttest [s]	Progressiver Ausdauerlauf (Rundlauf) [min:s]	Progressiver Ausdauerlauf (20 m Pendellauf) [min:s]	Qualifikation 1-5
Hervorragend	25	2.00	5.58	100	261	18:23	13:56	5.0	10.0
	24	1.96	5.47	88	243	17:42	13:31	4.9	9.8
	23	1.93	5.36	79	225	16:59	13:07	4.8	9.6
	22	1.89	5.25	71	207	16:16	12:15	4.7	9.4
	21	1.86	5.14	64	189	15:31	11:48	4.6	9.2
	20	1.82	5.03	58	171	14:44	11:22	4.5	9.0
Sehr gut	19	1.79	4.92	54	157	14:20	10:54	4.4	8.6
	18	1.75	4.81	51	144	13:56	10:27	4.3	8.3
	17	1.72	4.70	49	131	13:07	09:58	4.2	8.0
	16	1.68	4.59	47	117	12:15	09:29	4.0	7.7
Gut	15	1.65	4.48	45	108	11:22	08:59	3.6	7.4
	14	1.61	4.37	43	99	10:27	08:29	3.3	7.1
	13	1.58	4.26	41	90	09:29	07:58	3.0	6.8
Genügend	12	1.54	4.15	39	81	08:59	07:27	2.9	6.5
	11	1.51	4.04	37	72	08:29	06:54	2.8	6.2
	10	1.47	3.93	35	63	07:27	06:21	2.6	5.9
	9	1.44	3.82	33	54	06:21	05:12	2.4	5.6
	8	1.40	3.71	31	45	05:46	04:36	2.2	5.3
	7	1.37	3.60	29	36	05:12	04:00	2.0	5.0
Ungenügend	6	1.33	3.49	26	27	04:00	03:22	1.8	4.0
	5	1.30	3.38	23	23	02:45	02:45	1.6	3.0
	4	1.26	3.32	20	18	02:05	02:05	1.4	2.5
	3	1.23	3.27	17	14	01:25	01:25	1.2	2.0
	2	1.19	3.21	14	9	01:12	01:12	1.1	1.5
	1	1.16	3.16	11	5	01:00	01:00	1.0	1.0

3

Beurteilung der Gesamtpunkte

	Punkte	Qualifikation 1-5	Wertung 1-10	erfüllt/ nicht erfüllt	MSA
Hervorragend	125	5.0	10.0	Erfüllt	Erfüllt
	120	4.9	9.8		
	115	4.8	9.6		
	110	4.7	9.4		
	105	4.6	9.2		
Sehr gut	100	4.5	9.0		
	95	4.4	8.6		
	90	4.3	8.3		
	85	4.2	8.0		
Gut	80	4.0	7.7		
	75	3.6	7.4		
	70	3.3	7.1		
	65	3.0	6.8		
Genügend	60	2.9	6.5		Nicht erfüllt
	55	2.8	6.2		
	50	2.6	5.9		
	45	2.4	5.6		
	40	2.2	5.3		
Ungenügend	35	2.0	5.0		
	30	1.8	4.0		
	29	1.6	3.0		
	28	1.4	2.5		
	27	1.2	2.0		
	26	1.1	1.5		
	25	1.0	1.0		