



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Schweizer Armee
Kommando Ausbildung – Lehrverband Logistik



Booklet Eignungstest Futuro Sporttest

14.06.2022, Sand

Komp Zen Vet D u A Tiere, Adj Uof Fragnière



1. Liegestütze



Erklärung	Kriterien	Bemerkung
Startposition: Arme gestreckt Endposition: Oberarme parallel zum Rücken	Mind. 22 Wiederholungen in 45 Sekunden	- Grundkraft - Ausdauer des Oberkörpers



2. Plank



Erklärung	Kriterien	Bemerkung
Startposition: Unterarme am Boden, gerader Rücken, beide Arme parallel Endposition: Halten der Position	Mind. 120 Sekunden	- Grundkraft - Rumpf anspannen - Mentale und körperlicher Stärke



3. Wandsitzen



Erklärung	Kriterien	Bemerkung
Startposition: Mit dem Rücken an der Wand, Beine im 90° Winkel, gerader Rücken, Hände auf den Oberschenkeln Endposition: Halten der Position	Mind. 180 Sekunden	- Grundstärke - Rumpfkraft - Körperliche und mentale Stärke - Beinkraft



4. Reifen ziehen



Erklärung	Kriterien	Bemerkung
Startposition: Beine angewinkelt Endposition: Schnelles Heranziehen des Reifens, ohne die Füße zu bewegen	Den Reifen über 13 m in weniger als 20 Sekunden ziehen	- Grundkraft - Kraft aus Armen und Rücken.



5. Squats mit Rucksack 10 kg



Erklärung	Kriterien	Bemerkung
Startposition: Schulterbreites Stehen mit gestreckten Beinen, Tragen eines Rucksacks mit 10 kg Gewicht Endposition: Beine mit 90° angewinkelt.	Mind. 30 Squats (Kniebeugen) in 1 Minute	- Grundkraft - Beinkraft



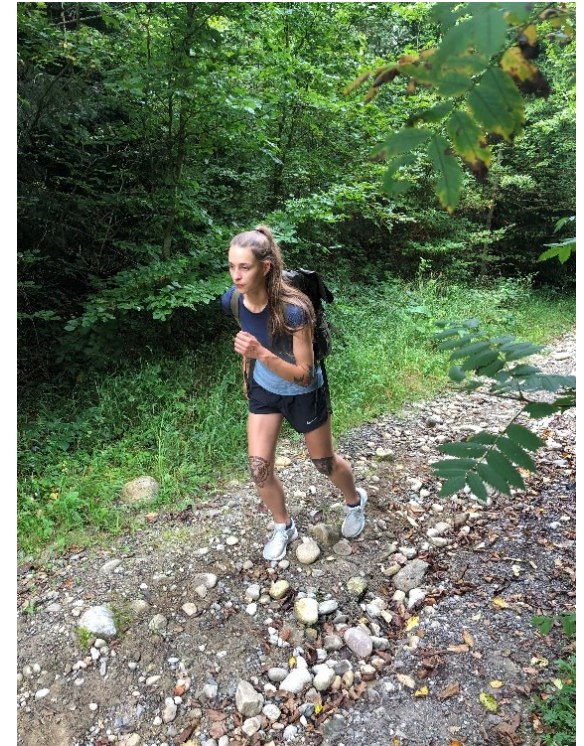
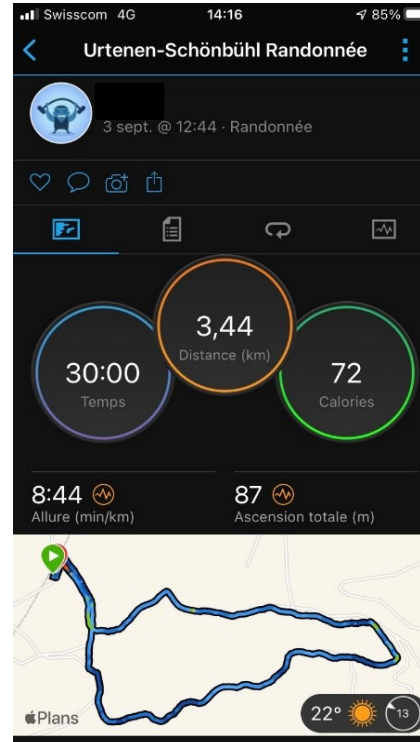
6. Gewichtstragen 30 kg



Erklärung	Kriterien	Bemerkung
Durchlaufen eines Hindernisparcours mit einem 30 kg schweren Rucksack	6 Hindernisse überqueren, ohne den Rucksack fallenzulassen	- Grundkraft - Rücken-, Arm- und Beinkraft - Hund tragen



Marsch mit Rucksack 10 kg



Erklärung	Kriterien	Bemerkung
3.4 km Marsch im Gelände (± 100 Höhenmeter mit Rucksack 10 kg)	Zeit: 32 Minuten	- Marschwiderstand - Konditionelle Stärke

Konzept Sporttest
Armeehundewesen Adj Uof Fragnière



Test

1. Liegestütze (mind. 22 Wiederholungen in 45 Sekunden)
 2. Plank (mind. 120 Sekunden die Position halten)
 3. Wandsitzen (mind. 180 Sekunden die Position halten)
 4. Reifen ziehen (13 m in max. 20 Sekunden)
 5. Squats mit Rucksack 10 kg (mind. 30 Wiederholungen in 1 Minute)
 6. Gewichtstragen 30 kg (mind. 6 Hindernisse überqueren)
- Marsch mit Rucksack 10 kg (3.4 km in max. 30 Minuten)

Der Test wird als bestanden gewertet, wenn der/die Teilnehmer/in 5 von 6 Disziplinen erfüllt.

Der Marsch MUSS bestanden werden.

Die Bewertungskriterien sind für männliche und für weibliche Absolventen/innen identisch.