

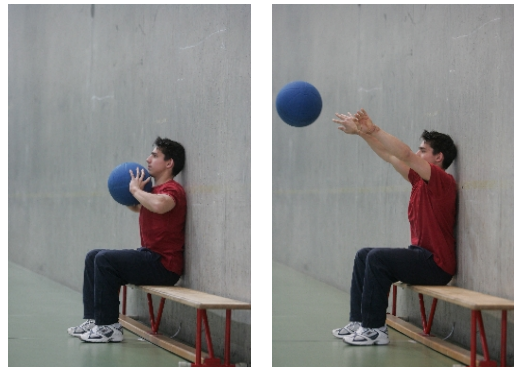
## Test Fitness Rekrutierung (TFR)

Der TFR prüft die körperliche Leistungsfähigkeit der männlichen und weiblichen Stellungspflichtigen bei der Rekrutierung der Schweizer Armee. Gemessen werden folgende Faktoren:

1. Schnellkraft der Arme
2. Schnellkraft der Beine
3. Kraft der globalen Rumpfmuskulatur
4. Koordinationsfähigkeit
5. Ausdauerleistungsfähigkeit

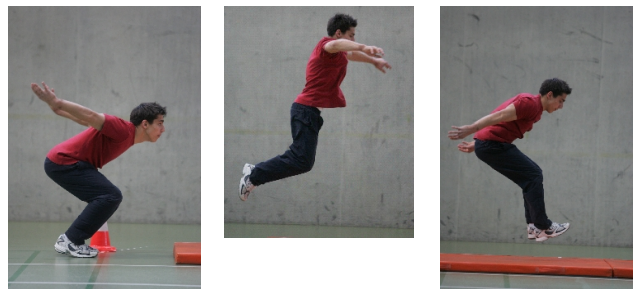
### 1. Medizinballstossen (Schnellkraft der Arme)

2kg-Medizinballstoss aus dem Sitzen: Gemessen wird die Distanz von der Wand hinter der Langbank bis zum Landepunkt des Balles.



### 2. Standweitsprung (Schnellkraft der Beine)

Standweitsprung mit Absprung auf dem Hallenboden und Landung auf der Matte: Gemessen wird die Distanz von der Absprunglinie bis zum hintersten Berührungspunkt des Körpers bei der Landung.



### 3. Globaler Rumpfkrafttest (Kraft der globalen Rumpfmuskulatur)

In der vorgegebenen Position (Unterarmstütz) wird im Sekundentakt abwechselnd der linke und rechte Fuss vom Boden um eine halbe Fusslänge abgehoben. Gemessen wird die Zeit bis zum Übungsabbruch.

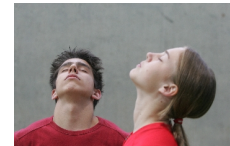


#### 4. Einbeinstand (koordinative Fähigkeiten)

##### Einbeinstand:

Nach 10 Sekunden müssen die Augen geschlossen werden. Nach weiteren 10 Sekunden muss der Kopf mit geschlossenen Augen nach hinten in den Nacken gelegt werden. Die Zeit bis zum Verlust des Gleichgewichtes wird für das linke und das rechte Bein gemessen.

Das Resultat wird berechnet: Zeit des Einbeinstands linkes Bein summiert mit der Zeit des Einbeinstandes rechtes Bein.



#### 5. Progressiver Ausdauerstest (Ausdauerleistungsfähigkeit)



Der Ausdauerstest findet entweder auf der Rundbahn im Freien oder in der Halle als 20m-Pendellauf statt. Für die beiden Tests gelten nicht dieselben Wertetabellen. Das Lauftempo wird wie beim Conconi-Test durch ein akustisches Signal vorgegeben. Die Startgeschwindigkeit ist 8.5 km/h. Die Geschwindigkeit steigt immer nach 200m um 0.5 km/h. Gestoppt wird die Zeit sobald das Tempo nicht mehr mitgelaufen werden kann.



##### Wertetabelle:

Pro Disziplin sind maximal 25 Punkte zu erreichen. Die maximale Gesamtpunktzahl ist 125. Das Sportabzeichen wird ab 80 Punkten vergeben.