


# Wertetabelle für den Fitnessstest der Armee (FTA)

	Punkte	Standweitsprung [m] (3 Versuche)	Medizinballstossen [m] (3 Versuche)	Globaler Rumpfkrafttest [s] (1 Versuch)	Koordination / Einbeinstand [s] Summe beider Beine (1 Versuch)	Progressiver Ausdauerlauf / Pendellauf [min:s] (1 Versuch)
---	--------	-------------------------------------	--	---	--	--

ungenügend	1	1.65	4.10	5	11	1:00
	2	1.70	4.20	10	14	1:25
	3	1.75	4.30	15	17	2:05
	4	1.80	4.40	20	20	2:45
	5	1.85	4.50	25	23	3:22
	6	1.90	4.70	30	26	4:00
genügend	7	1.95	4.90	40	29	5:12
	8	2.00	5.10	50	31	5:46
	9	2.05	5.30	60	33	6:21
	10	2.10	5.50	70	35	7:27
	11	2.15	5.70	80	37	7:58
	12	2.20	5.90	90	39	8:29
gut	13	2.25	6.10	100	41	8:59
	14	2.30	6.30	110	43	9:29
	15	2.35	6.50	120	45	9:58
sehr gut	16	2.40	6.70	130	47	10:27
	17	2.45	6.90	145	49	10:54
	18	2.50	7.10	160	51	11:22
	19	2.55	7.30	175	54	11:48
hervorragend	20	2.60	7.50	190	58	12:15
	21	2.65	7.70	210	64	13:07
	22	2.70	7.90	230	71	13:31
	23	2.75	8.10	250	79	13:56
	24	2.80	8.30	270	88	14:44
	25	2.85	8.50	290	100	15:30

Beurteilung der Gesamtpunktzahl:



0 - 34	ungenügend
35 - 64	genügend
65 - 79	gut
80 - 99	sehr gut = <b>Sportabzeichen</b>
100 - 125	hervorragend = <b>Sportabzeichen</b>

Alle Infos zur Vorbereitung auf die Rekrutierung findest Du unter: [www.rekrutierung.sg.ch](http://www.rekrutierung.sg.ch)