



Sporttest Basis-Fitness-Test

(nur für Bewerbende der Laufbahn Soldat auf Zeit)

Welche 3 Disziplinen werden im BFT getestet?

Der Basis-Fitness-Test stellt die individuelle sportliche Leistungsfähigkeit der Bewerbenden fest. Schnelligkeit, Kraft und Ausdauer – die für den Soldatenberuf wichtigen motorischen Fähigkeiten – sollen im Sporttest ermittelt werden. Bei den unten genannten Anforderungen handelt es sich um die Mindestanforderungen, die alle Bewerbenden erfüllen müssen.

Pendellauf: 11x 10 Meter Sprint in maximal 60 Sekunden



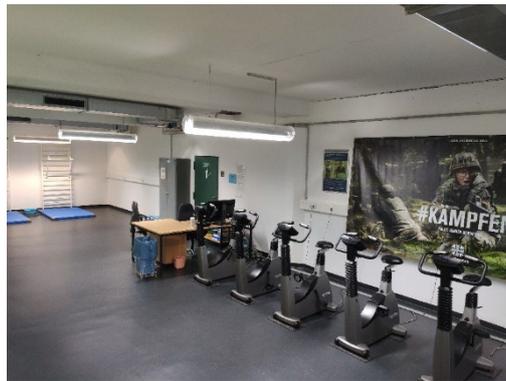
Als Erstes werden im BFT die Sprintfähigkeiten der Teilnehmenden überprüft. Für den Test liegt man zunächst einmal auf einer Matte auf dem Bauch. Mit dem Startpfeiff gilt es, auf die Beine zu kommen, eine zehn Meter entfernte Pylone zu umrunden und wieder zur Matte zurückzukehren. Anschließend legt man sich wieder auf den Bauch, klatsch die Hände hinter dem Rücken zusammen und beginnt die Übung von vorn. Nach dem sechsten Aufstehen muss man nur noch bis zur Pylone sprinten, dann wird die Zeit angehalten. Um diesen Teil des BFT zu bestehen, sollten Teilnehmenden die gesamte Strecke in unter 60 Sekunden absolvieren. Wer im Sprinttest ein *sehr gut* erreichen will, muss die 11x 10 Meter in 41,99 Sekunden sprinten, statt in der Maximalzeit von 60 Sekunden (100 Punkte und somit ausreichende Leistung).

Klimmhang: dieser muss mindestens 5 Sekunden lang erfolgen



Hat man seine Sprintfähigkeiten unter Beweis gestellt, geht es mit der Kraftaufgabe des BFT weiter. Für diese hängen sich die Bewerbenden an eine Klimmzugstange, wobei sie sich soweit hochziehen müssen, dass sich das Kinn über der Stange befindet. Gemeinsam mit einem Pfeiff wird die Starthilfe, auf der man noch gestanden hat, entfernt und die Teilnehmenden hängen frei in der Luft. Nun gilt es, diese Stellung so lang wie möglich zu halten. Das Minimum für den BFT sind fünf Sekunden. Wer den Klimmhang für 5 Sekunden hält, bekommt dafür 100 Punkte. Das ist die niedrigste zu erreichender Punktzahl und zugleich die Mindestanforderung, die als *ausreichende Leistung* bewertet wird. Wer den Klimmhang hingegen z.B. für 45 Sekunden hält, bekommt 300 Punkte, die als *gute Leistung* bewertet werden. *Sehr gute Leistung* gibt es ab 400 Punkten; dafür muss man den Klimmhang für mind. 65 Sekunden halten.

1000 Meter Lauf oder 3000 Meter mit dem Fahrradergometer (FET) Beides in maximal 6:30 Minuten zu absolvieren



Je nach Wetterlage können die Bewerbenden entscheiden, ob sie einen 1000-Meter-Lauf oder auf einem computergestützten Fahrradergometer eine Strecke von 3000 Meter zurücklegen. In beiden Fällen gilt wieder die Maximalzeit von 6 Minuten und 30 Sekunden. Die Anfangswattzahl beträgt 130 Watt und 80 Umdrehungen pro Minuten.

***Tipp:** Wie bereits häufig beschrieben ist auch dieser Test kein unüberwindbares Hindernis. Sie sollten in normaler bis sportliche Konstitution sein, dann werden Sie diese Aufgabe ohne Probleme bewältigen können. Wenn Sie sich auf das Ergometerverfahren vorbereiten wollen, ist es empfehlenswert in der Zeit vor dem Einstellungstest Fahrrad zu fahren. Dies nimmt die Nervosität, sorgt für eine gute Kondition und trainiert die Oberschenkelmuskulatur.*

Durchführung Sporttest

Die drei oben genannten Disziplinen sind nacheinander zu bewältigen. Insgesamt stehen dafür 90 Minuten Gesamtzeit zur Verfügung. Bricht jemand einen der drei Tests vorzeitig ab oder wird mehr als die vorgegebene maximale Zeit eines Testes benötigt, so gilt der Sporttest als nicht bestanden. Jedoch kann der BFT nach einem halben Jahr wiederholt werden.

Wer bereits als Soldatin oder Soldat bei der Bundeswehr tätig ist, muss den Basis-Fitness-Test jährlich wiederholen, um seine körperliche Fitness weiterhin unter Beweis zu stellen.

***Tipp:** Wie schon erwähnt, stellt der Sporttest keine große Herausforderung dar. Sie sollten die Disziplinen vorher einmal proben, um Ihre aktuelle sportliche Konstitution zu erfassen und gegebenenfalls zu verbessern. Wenn Sie ihre körperliche Konstitution kennen und die Übungen schon einmal gemacht haben, werden Sie sehr beruhigt an den Sporttest herangehen. Stellen Sie sich darauf ein, dass Sie besonders in der kalten Jahreszeit den Sporttest in der Sporthalle oder in einem Fitnessraum absolvieren. Frühstücken Sie aus gegebenem Anlass nicht zu viel. Sie könnten Probleme mit dem Magen bekommen.*

Die im BFT ermittelten Leistungen werden in ein Punktesystem umgerechnet, das auf sportwissenschaftlicher Basis beruht. Hierzu gibt es dann die entsprechende Punktetabelle, aus der abgelesen werden kann, ob der Testteil bestanden wurde oder nicht. In den einzelnen Disziplinen müssen jeweils mindestens 100 Punkte erreicht werden.

Im Basis Fitness Test werden genetisch bedingte Geschlechter- sowie Altersunterschiede berücksichtigt. Da sich die Leistungsfähigkeit in einer Gesellschaft mit einer immer höheren Lebenserwartung verschiebt, wird der Geschlechtszuschlag bzw. der Alterszuschlag weiterhin angepasst, damit man bezugsgruppenspezifischen Grundlagen gerecht werde.

Insbesondere durch die Einführung des Fahrradergometer-Tests (FET) wurde eine wissenschaftlich einwandfreie und per Computerdaten nachweisbare Grundlage zur Bewertung geschaffen. Die Auswertung der Messergebnisse erfolgt vollautomatisch und Messfehler sind ausgeschlossen.