

Stand: 14.04.2023

Sporttest (Basis-Fitness-Test) im Karrierecenter der Bundeswehr Mainz

Das Eignungsfeststellungsverfahren an den Karrierecentern der Bundeswehr (KarrCBw) sieht für alle Bewerberinnen und Bewerber für militärische Laufbahnen, mit Ausnahme des Freiwilligen Wehrdienstes, einen Sporttest zur Feststellung der Trainierbarkeit vor.

Ablauf

In der Eignungsfeststellung der KarrCBw wird der BFT wie folgt durchgeführt:

1. **11 x 10 Meter Sprinttest**
2. **Klimmhang**
3. **Ergometertest**

Der Sporttest ist innerhalb von 90 Minuten zu absolvieren.

Übungsbeschreibung

Die Minimalanforderungen sind alters- und geschlechtsunabhängig. Falls die Mindestleistung in einer oder mehreren Disziplinen nicht erbracht wird, gilt der Basis-Fitness-Test als nicht bestanden.



11 x 10 m-Sprinttest



Klimmhang



Fahrradergometer

Anforderungen		
Disziplin:	Minimalanforderung	Note 1
11 x 10m Sprinttest	60 s	40 s
Klimmhang	5 s	65 s
3000m Fahrradergometer	06:30 min	03:45 min