

Im ersten und im zweiten Ausbildungsjahr haben die Militärakademiker ihre körperliche Leistungsfähigkeit ua. beim "Militärspezifischen Test" (MST) unter Beweis zu stellen. Dieser überprüft militärspezifische Fähigkeiten, die für den Soldaten im Feld, unabhängig von dessen Waffengattung, von Bedeutung sind.

Der MST besteht aus zwei Teilen:

1. Soldatenparcours
2. Eilmarsch

SOLDATENPARCOURS

Mit dem Soldatenparcours werden alle motorischen Grundfähigkeiten, die in ihrer Gesamtheit die Kondition ausmachen, überprüft: Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination.

Er wird im Kampfanzug ohne Sturmgewehr absolviert, wobei als Rückengepäck die große Außentasche mit einem Gewicht von 6 kg verwendet wird. Das Gesamtgewicht der Ausrüstung inklusive Bekleidung beträgt etwa 21 kg.

Der Soldatenparcours besteht aus vier Stationen, die in einem Zuge zu absolvieren sind:

1. Bewegen im Gelände

Mehrfache Richtungs-, Geschwindigkeits-, und Lageänderungen über eine Gesamtdistanz von ca. 130 Metern. 10 Meter sind davon in der Bewegungsart Robben zurückzulegen.

Simuliert wird dabei das Bewegen im Gelände in unterschiedlichen Bewegungsarten.

2. Ziehen von Lasten

Ziehen einer Last von 50 kg über eine Distanz von 40 Metern.

Simuliert wird das Retten eines Verwundeten in die nächste Deckung.

3. Tragen von Lasten

Tragen einer Last von zweimal 18 kg über eine Distanz von 100 Metern.

Simuliert wird das Tragen einer Krankentrage.

4. Heben und Ablegen von Lasten

Fünfmaliges Heben einer 24 kg schweren Last auf eine Ablagefläche, die sich in einer Höhe von 1,25 Meter befindet.

Es wird das Heben einer schweren Last (z.B.: eines Verwundeten) auf die Ladefläche eines Fahrzeugs simuliert.





► Start zum Soldatenparcours



► Mehrfache Richtungs-, Geschwindigkeits-, und Lageänderungen sind erforderlich



- ▶ 10 Meter sind robbend zurückzulegen



- ▶ Ziehen von Lasten



- ▶ Tragen von Lasten





► Heben von Lasten

BEWERTUNGSKRITERIEN

Die Bewertungskriterien beim Soldatenparcours sind geschlechts- und altersunabhängig.

Zeit (Minuten)	Bewertung
< 2:10	stark überdurchschnittliche Leistung
2:10 - 2:25	überdurchschnittliche Leistung
2:26 - 3:00	durchschnittliche Leistung
3:01 - 4:15	ausreichend
> 4:15	nicht ausreichend

EILMARSCH

Der zweite Teil des MST überprüft die Ausdauerleistung und erfolgt anhand eines militärischen Basisthemas, dem Fußmarsch, der in der Form eines Eilmarsches ausgeführt wird.

Das Ziel der Überprüfung ist es, eine Distanz von 3,2 Kilometern im Kampfanzug mit Sturmgewehr 77 und Rückengepäck (insgesamt etwa 25 kg) auf einer ebenen Fläche, so rasch wie möglich zurückzulegen. Die Marschleistung ist individuell zu erbringen, wobei der Marsch hinsichtlich des Organisationsrahmens im Zug absolviert wird.



► Eilmarsch über 3,2 Kilometer



► Ziel erreicht

BEWERTUNGSKRITERIEN

Die Bewertungskriterien beim Eilmarsch sind geschlechts- und altersunabhängig.

Zeit (Minuten)	Bewertung
< 19:00	stark überdurchschnittliche Leistung
19:00 - 21:30	überdurchschnittliche Leistung
21:31 - 24:30	durchschnittliche Leistung
24:31 - 29:32	ausreichend
> 29:32	nicht ausreichend

ANFORDERUNGEN

Im ersten Ausbildungsjahr ist durch die Militäarakademiker das **Leistungsprofil C** zu erreichen. Das bedeutet, dass der Soldatenparcours in maximal 4:15 Minuten und der Gepäcksmarsch in maximal 29:32 Minuten zu absolvieren sind.

Im zweiten Ausbildungsjahr ist durch die Militäarakademiker das **Leistungsprofil B** zu erreichen. Das bedeutet, dass der Soldatenparcours in maximal 3:00 Minuten und der Gepäcksmarsch in maximal 24:30 Minuten zu absolvieren sind.