



SMT & MST KAAusb 2018

SMT & MST

KADERANWÄRTER-

AUSBILDUNG

TESTBESCHREIBUNGEN

(HSWD-Stand 07.06.18)



INHALTSVERZEICHNIS:

1	ALLGEMEINES	3
2	DETAILS ZUR DURCHFÜHRUNG	4
3	TESTBESCHREIBUNG DER SMT´s	6
3.1	Koordinationssternlauf.....	6
3.2	Medizinballstoß	7
3.3	Rumpfkraft-Test.....	8
3.4	Liegestütz.....	9
3.5	2400m Lauf	11
3.6	20m-Shuttle Run.....	12
3.7	Taillenumfang.....	13
3.8	Körpergewicht	13
4	TESTBESCHREIBUNG DER MST´s	14
4.1	Soldaten Parcours.....	14
4.2	3,2km Eilmarsch.....	16
5	BEILAGEN	17
5.1	Beilage 1 – SMT Ergebnisprotokoll.....	17
5.2	Beilage 2 – MST Ergebnisprotokoll.....	18
5.3	Beilage 4 – SMT Bewertungskriterien.....	19
5.4	Beilage 5 – SMT Profilbeschreibung	20
5.5	Beilage 6 – MST Bewertungskriterien & Profilbeschreibung.....	21
5.6	Beilage 7 – SKIZZE Koordinationssternlauf	22
5.7	Beilage 8 – SKIZZE Medizinballstoß	23
5.8	Beilage 9 – FOTOS Rumpfkrafttest	24
5.9	Beilage 10 – SKIZZE Shuttle-Run	25
5.10	Beilage 11 – SKIZZE Soldaten-Parcours	26
5.11	Beilage 12 – SMT-Testprotokoll.....	27
5.12	Beilage 13 – MST-Testprotokoll.....	28



1 ALLGEMEINES

Die Grundlage für dieses neu entwickelte Testprofil ist das **Konzept „Körperliche Leistungsfähigkeit“**

Das Testprofil überprüft Aspekte der **„Militärischen Basisfitness“**

Die militärische Basisfitness zielt darauf ab, die Gesundheit unserer Soldaten durch Bewegungsmaßnahmen zu fördern und darüber hinaus die körperlichen Leistungsvoraussetzungen für die Bewältigung militärischer Aufgaben und Tätigkeiten zu schaffen.

Die Überprüfung der sportmotorischen Fähigkeiten erfolgt mit Hilfe folgender sportmotorischer Tests (SMT):

- dem Medizinballstoß (MBS)
- dem Koordinationssternlauf (KSL)
- dem Rumpfkrafttest (RKT)
- dem Liegestütz (LST)
- dem 2400m Lauf oder dem Shuttle Run

Diese sportmotorischen Tests werden durch die Messung der beiden anthropometrischen Parameter

- Körpergewicht und
- Taillenumfang

erweitert.

Die Überprüfung der militärischen Grundanforderungen erfolgt mit Hilfe folgender militärspezifischer Tests (MST):

dem **„SOLDATEN PARCOURS“** (SP), bestehend aus 4 Stationen

- Bewegen im Gelände
- Ziehen von Lasten
- Tragen von Lasten
- Heben und Ablegen von Lasten

und dem **EILMARSCH** (EM3.2) über 3,2km.

Jede Testperson erhält eine individuelle Auswertung (Beilage 1 – SMT Ergebnisprotokoll und Beilage 2 – MST Ergebnisprotokoll).

Die wiederholte Durchführung der sportmotorischen Tests nach ca. 3 Monaten ermöglicht es den militärischen Kommandanten sowie dem einzelnen Soldaten die Leistungsentwicklung zu beurteilen.



2 DETAILS ZUR DURCHFÜHRUNG

Sportmotorische Tests (SMT)

Die sportmotorischen Tests sind insgesamt **zweimal** in der KAAusb 1 durchzuführen und dienen in erster Linie zur Feststellung der körperlichen Leistungsfähigkeit auf Basis der motorischen Grundeigenschaften (Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Koordination). In den **ersten drei** Ausbildungswochen ist der erste Test (**SMT 1**) durchzuführen und nach 10-12 Wochen ist der zweite Test (**SMT 2**) zu absolvieren. Dieser stellt nicht nur eine weitere Ist-Zustands Überprüfung dar, sondern ermöglicht eine Beurteilung der Leistungsentwicklung durch die jeweiligen Kommandanten.

Grundsätzlich sind **zwei KA-Einheiten** zum Ablegen von SMT 1 bzw. SMT 2 vorzusehen.

In der **ersten** KA-Einheit sind der KSL, MBS und der RKT in dieser Reihenfolge abzulegen. Ab ca. 25 Testpersonen ist ein Stationsbetrieb empfehlenswert. Weiters sind das Körpergewicht und die Taille zu messen. Zwischen den Einzeltests ist eine **Pause** von mindestens **zwei Minuten** vorzusehen.

In der **zweiten** KA-Einheit sind zuerst die Liegestütze und dann der Ausdauerstest (2400m Lauf bzw. der Shuttle Run) durchzuführen. Zwischen den Einzeltests ist eine **Pause** von mindestens **15 Minuten** vorzusehen.

Die Abnahme der Sportmotorischen Tests ist unter der Leitung einer FKftKA durchzuführen.

Die Ergebnisse sind im **PSNT-Teilapplikation Eignungsprüfung** zu speichern.

Jedem Teilnehmer ist nach Absolvierung eines kompletten SMT's innerhalb einer Woche das Ergebnisprotokoll (Beilage 1 – SMT Ergebnisprotokoll, S.17) auszufolgen.

Die Bewertungskriterien für den SMT sind in der Beilage 4 – SMT Bewertungskriterien (S. 19) ersichtlich.

Die Profilbeschreibung für den SMT ist in der Beilage 5 – SMT Profilbeschreibung (S.20) graphisch erläutert.



Militärspezifische Tests (MST)

Die militärspezifischen Tests (**MST**) sind insgesamt **dreimal** durchzuführen. Dabei ist der erste Test (**MST 1**) **am Ende des 4. Monats** der **KAAusb 1** positiv¹ zu absolvieren und dient als Grundlage für die Zuteilung zu den Waffengattungen. Der zweite Test (**MST 2**) ist bis zum Ende der **KAAusb 2** positiv¹ zu absolvieren und ist Voraussetzung für die Zulassung zur Dienstprüfung. Für BOA ist der **MST 2** im Rahmen der Zulassungsprüfung positiv¹ zu absolvieren.

Für die Ablegung eines kompletten MST's sind abhängig von der Anzahl der Teilnehmer mindestens **zwei** Einheiten vorzusehen. Wobei in der **ersten** Einheit der Soldaten-Parcours und in der **zweiten** Einheit der 3,2km Eilmarsch durchzuführen ist.

Die Abnahme der Militärspezifischen Tests ist unter der Leitung einer FKftKA durchzuführen.

Die Ergebnisse sind im **PSNT-Teilapplikation Eignungsprüfung** zu speichern.

Jedem Teilnehmer ist nach Absolvierung eines kompletten MST's innerhalb einer Woche das Ergebnisprotokoll (Beilage 2 – MST Ergebnisprotokoll, S.17) auszufolgen.

Die Bewertungskriterien & die Profilbeschreibung für den MST sind in der Beilage 6 – MST Bewertungskriterien & Profilbeschreibung (S. 21) ersichtlich.

¹ Testprofile A, B oder C sind zu erreichen (Beilage 6 – MST Bewertungskriterien & Profilbeschreibung, S21).



3 TESTBESCHREIBUNG DER SMT's

3.1 Koordinationssternlauf

Testziel:

Testung der Beschleunigungsfähigkeit sowie die Fähigkeit zur Koordination unter Zeitdruck bei komplexen Bewegungshandlungen.

Testmaterial:

Stoppuhr, 8 Slalomstangen, 7 Sockel, 2 Klemmen, Maßband, Klebeband, 2-3 Matten

Durchführung: (Beilage 7 – SKIZZE Koordinationssternlauf, S. 22)

Die Testperson startet auf Kommando von der Start- und Ziellinie und läuft um die mittlere Stange mit einer Vierteldrehung nach links zur Hürde (Hürdenhöhe= 60cm) - überspringt die Hürde - läuft rechts um die Hürde- unter der Hürde durch- links um die Hürde bis zur mittleren Stange - eine Vierteldrehung nach links um die Stange bis zur Matte (Abstand zur Stange = 50cm) - in der Bauchlage (Füße zeigen Richtung Stange) 360° Drehung um die Körperlängsachse - läuft wiederum um die mittlere Stange mit einer Vierteldrehung nach links bis zur Stange - links um die Stange bis zur mittleren Stange - über links ins Ziel. Nach einer Pause von mindestens 2 Minuten für den Einzelläufer folgt der zweite Durchgang.

Fehlerquellen:

Slalomstange oder Hürde fällt um, oder verändern die Position

Nicht korrektes Überwinden der Slalomstangen bzw. der Hürde

Keine Bauchlage und oder keine 360° Drehung bei der Matte

Bei auftreten dieser Fehler wird der Versuch abgebrochen und nicht gewertet!

Messwertaufnahme:

Gemessen wird die Zeit des jeweiligen Laufes in Sekunden auf 1/100 genau (z.B.:16,33). Die schnellere Zeit wird gewertet.



3.2 Medizinballstoß

Testziel:

Testung der Schnellkraft der Arm- und Schultermuskulatur.

Testmaterialien:

Medizinbälle (3kg); Maß- und Klebeband.

Durchführung: (Beilage 8 – SKIZZE Medizinballstoß)

Aus der frontalen Standposition (gestreckte Beine), Rücken zur Wand gerichtet, wird der Medizinball mit beiden Händen vor der Brust gehalten und von dort so weit wie möglich nach vorne gestoßen. Dabei müssen während der gesamten Bewegungsausführung das Gesäß und der Rücken die Wand berühren. Es darf keine Impulsübertragung aus den unteren Extremitäten initiiert stattfinden (z.B.: Hoch-Tief-Bewegung der Beine).

Fehlerquellen:

Gesäß und oder unterer Rücken verlässt die Wand.

Es wird mit einer Hand gestoßen.

Bei Auftreten dieser Fehler wird der Stoß nicht gewertet!

Messwertaufnahme:

Der Nullpunkt des Maßbandes liegt an der Wand. Von dort wird der Abstand bis zum Aufprallpunkt des Balles gemessen. Von drei Versuchen wird der Weitesten gewertet. Gemessen wird die Stoßweite in Meter (z.B.: 7,51m).



3.3 Rumpfkraft-Test

Testziel:

Testung der Kraftausdauerleistungsfähigkeit der ventralen Rumpfkette.

Testmaterialien:

Stoppuhr, Matte, 2 Slalomstangen mit Sockel und einer Querstange+2 Klemmen

Durchführung: (Beilage 9 – FOTOS Rumpfkrafttest)

Ausgangsstellung:

Unterarmstütz; Oberarme vertikal; Daumen zeigen nach oben; Unterarme parallel; Beine gestreckt, Trochanter major und äußerer Knöchel bilden eine Gerade; Hintere obere Darmbeinstachel (spinae iliacae posterior superior) haben Kontakt mit der Querstange.

Aus der Ausgangsstellung werden die Füße wechselseitig 2-5 cm in einem Einsekundenrhythmus gehoben. Dabei bleiben die Beine gestreckt. Und der Kontakt mit der Querstange muss erhalten bleiben. Querstange darf nicht nach oben bewegt werden.

Fehlerquellen:

Kein Kontakt zur Querstange ; Abstützen des Kopfes,

Beugung im Kniegelenk; Knie berührt Boden

Bei auftreten dieser Fehler ist eine Korrektur zu veranlassen

(„Strecken!“, „Kontakt!“, „Rhythmus!“, „Kopf!“).

Abbruchkriterien:

Bei der dritten Korrektur ist der Test abubrechen.

Messwertaufnahme:

Gemessen wird die Zeit in Minuten (m:ss ; z.B.: 1:15).



3.4 Liegestütz

Testziel:

Testung der Kraftausdauerleistungsfähigkeit der oberen Extremitäten.

Testmaterialien:

Stoppuhr, Schreibmaterial, Startnummern

Durchführung:

Ausgangsstellung:

- Liegestütz vorlings mit schulterbreit aufgesetzten Armen. Arme sind im Ellbogengelenk gestreckt, Fingerspitzen zeigen nach vorne,
- Vorhalte der Hände auf Höhe des Kopfes,
- Daumen in gedachter Linie des Schultergelenks,
- gestreckte Beine, hüftbreit geöffnet,
- Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule, Blick auf den Boden,
- Körperspannung (Hüfte gestreckt, Becken „hoch“).

Bewegungsausführung:

- aus der Ausgangsstellung wird der Oberkörper durch Beugen der Arme im Ellbogengelenk bis zur Endstellung abgesenkt,
- in der Hoch-Tiefbewegung ist die Körperspannung zu halten,
- die Vorgabe ist eine dynamische Bewegungsausführung ohne Unterbrechung,
- keine Pause in der Ausgangs- bzw. Endstellung.

Endstellung:

- die Arme sind im Ellbogen so weit gebeugt, dass der Oberkörper und die Oberarme eine gedachte Linie (Waagrechte) bilden,
- die Beine sind hüftbreit geöffnet und gestreckt und die Körperspannung ist zu halten.

Fehlerquellen:

- keine vollständige Streckung des Ellbogengelenkes in der Ausgangsstellung,
- zu geringe Beugung im Ellbogengelenk in der Endstellung (Oberkörper und Oberarme bilden keine waagrechte Linie),



- Aussetzen der Muskelspannung der Rumpfmuskulatur (Verlust der Körperspannung; „Durchhängen“ des Beckens).

Bei Auftreten dieser Fehler ist eine Korrektur zu veranlassen

- („Strecken!“, „Tiefer!“, „Körperspannung!“ bzw. „Keine Pause!“).

Die fehlerhaft ausgeführte Wiederholung ist nicht zu werten.

Abbruchkriterien:

Bewegungspausen in der Ausgangs- bzw. Endstellung sind ein Abbruchkriterium.

Nach zweimaliger Ermahnung (bei der dritten unerlaubten Pause) ist der Test abubrechen.

Messwertaufnahme:

Gemessen wird die Anzahl der korrekt durchgeführten Liegestütze.



3.5 2400m Lauf

Testziel:

Testung der Ausdauerleistungsfähigkeit.

Testmaterialien:

Stoppuhr, Schreibmaterial, Startnummern

Durchführung:

Zunächst ist eine "Aufwärmphase" in der Dauer von ca. 15 Minuten zu absolvieren, um den Organismus die Möglichkeit zu geben sich entsprechend rasch auf die während des Laufes erforderliche Stoffwechselsituation einzustellen.

Der 2400 m-Lauf ist aus Sicherheitsgründen auf einer möglichst ebenen Rundstrecke ohne wesentliche Höhenunterschiede durchzuführen.

Messwertaufnahme:

Gemessen wird die Zeit in Minuten (mm:ss; z.B.: 10:37).



3.6 20m-Shuttle Run

Testziel:

Testung der Ausdauerleistungsfähigkeit mit Hilfe des 20m Shuttle Run Tests.

Testmaterialien:

Ein ebener, nicht rutschiger Untergrund mit mindestens 24 m Länge.

CD-Player und CD mit Geschwindigkeitsregulierender Signalgebung, Maßband, Markierungshütchen, Stoppuhr

Durchführung:(Beilage 10 – SKIZZE Shuttle-Run)

Zunächst ist eine "Aufwärmphase" in der Dauer von ca. 15 Minuten zu absolvieren, um den Organismus die Möglichkeit zu geben sich entsprechend rasch auf die während des Laufes erforderliche Stoffwechselsituation einzustellen.

Der Proband hat die Aufgabe zwischen den Markierungshütchen auf einer Bahn mit 20 m Länge hin und her zu laufen (siehe Skizze). Die Geschwindigkeitsvorgabe erfolgt mittels Signalgeber. Zum jeweiligen Signal muss der Proband beim Markierungshütchen sein, umdrehen und weiterlaufen. Jede Minute wird die Geschwindigkeit um 0,5 km/h gesteigert. Der Proband läuft solange, bis er nicht mehr in der Lage ist zum Signal das Markierungshütchen zu erreichen.

Abbruchkriterien:

Der Läufer kann das Tempo nicht mehr halten bzw. erreicht zweimal in Folge die Markierung zum Signal nicht.

Messwertaufnahme:

Gemessen wird die Zeit in Minuten (mm:ss; z.B.: 09:45).



3.7 Taillenumfang

Testziel

Messung des Taillenumfangs.

Testmaterial

Maßband

Durchführung

Der Proband steht, Oberkörper frei, aufrecht mit geschlossenen Beinen. Die Messung erfolgt horizontal auf Höhe der engsten Stelle des Rumpfes zwischen Beckenkamm und Brustkorb. Das Maßband wird an der engsten Stelle eng anliegend um die Taille gezogen. Die Messung erfolgt am Ende der Expiration.

Datenmaterial

Taillenumfang in cm (z.B.: 81cm)

3.8 Körpergewicht

Testziel

Messung des Körpergewichts.

Testmaterial

Waage

Durchführung

Das Körpergewicht wird barfuss in der kurzen Sporthose mit freiem Oberkörper in Kilogramm erhoben.

Datenmaterial

Körpergewicht in kg (z.B.: 81,5 kg)



4 TESTBESCHREIBUNG DER MST'S

4.1 Soldaten Parcours

Testziel:

Der Soldaten Parcours ist ein Komplextest, zur Überprüfung militärischer Grundanforderungen.

Testmaterialien:

3 Stück Wasserkanister (2 x 18kg, 1x 24kg), 8 Hütchen, Maßband, Stoppuhr

Ablage: 1,25m Höhe; mind. 60 cm x 60 cm Auflagefläche; z.B. Tisch, Paletten

Personendummy: Sack mit Schlaufe, 50kg, Länge inkl. Schlaufe 120cm, Breite 55cm, gefüllt mit Kies (Körnung 16-32mm)

Durchführung: (Beilage 11 – SKIZZE Soldaten-Parcours)

Der Test umfasst vier Stationen:

- A) das Bewegen im Gelände
- B) das Ziehen von Lasten
- C) das Tragen von Lasten
- D) das Heben und Ablegen von Lasten

Zunächst ist eine "Aufwärmphase" in der Dauer von ca. 10-15 Minuten zu absolvieren, um den Organismus die Möglichkeit zu geben sich entsprechend rasch auf die während des Soldatenparcours erforderliche Stoffwechselsituation einzustellen.

Die vier Stationen sind in einem Zuge zu absolvieren. Pausen sind erlaubt.

Station A „Bewegen im Gelände“:

Mehrfache Richtungs-, Geschwindigkeits-, und Lageänderungen über eine Gesamtdistanz von ca. 130 m. 10m sind davon in der Bewegungsart Robben zurückzulegen. Simuliert wird dabei das Bewegen im Gelände in unterschiedlichen Bewegungsarten.

Station B „Ziehen von Lasten“:

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

Simuliert wird das Retten eines Verwundeten in die nächste Deckung.



Station C „Tragen von Lasten“:

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

Simuliert wird hier ein Krankentrage-transport.

Station D „Heben und Ablegen von Lasten“:

Fünfmaliges Heben einer 24 kg schweren Last auf eine Ablagefläche (h = 125cm).

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

Adjustierung:

- Kampfanzug 03/02
- Grundbekleidung
- Hüftgurt
- Kampfweste
- Magazinstaschen
- Feldflaschentasche
- Feldmesser
- ABC-Schutzmaske + Tasche
- Außentasche mittel mit ABC Schutzanzug
- Außentasche klein
- Außentasche groß mit 6kg Gewicht

Gesamtgewicht der Bekleidung und der Ausrüstung für Durchführung des Soldaten-Parcours beträgt ca. 21 kg.

Messwertaufnahme:

Gemessen wird die Gesamtzeit und die Teilzeiten jeder Station in Minuten (mm:ss; z.B.: 02:30)



4.2 3,2km Eilmarsch

Testziel:

Testung spezifischer Kraft-, Kraftausdauer- und Ausdauerleistungsfähigkeit beim Marschieren.

Testmaterialien:

Ebene oder leicht kupiertes Gelände bzw. Rundbahn (400m), Stoppuhr, Startnummern

Durchführung:

Zunächst ist eine "Aufwärmphase" in der Dauer von ca. 10-15 Minuten zu absolvieren, um den Organismus die Möglichkeit zu geben sich entsprechend rasch auf die während des Eilmarsches erforderliche Stoffwechselsituation einzustellen.

Für die 3200 Meter Distanz wird die schnellst mögliche Absolvierung der Strecke gefordert (Laufen ist erlaubt).

Adjustierung:

Kampfanzug 03/3 (inklusive StG77) ca. 25 kg

Messwertaufnahme:

Gemessen wird die Dauer für die Absolvierung der 3200m-Distanz in Minuten (mm:ss; z.B.: 22:35).



5 BEILAGEN

5.1 Beilage 1 – SMT Ergebnisprotokoll

SPORTMOTORISCHE TESTUNG ERGEBNISPROTOKOLL

Franz MUSTER Geb. Datum: 22.12.1998 20 Jahre Test Datum: 30.10.2017	Größe: 182 cm Gewicht: 93,0 kg BMI [kg*m2]: 28,08 Taille: 79 cm	Veränderung in [%] 0,00% -2,11% -2,09% -17,71%
---	--	---

SPORTMOTORISCHE TESTUNG	Ich habe 60 Punkte von möglichen 100 Punkten erreicht. Meine erzielten Leistungen entsprechen dem SMT Profil C		Ich habe 83 Punkte von möglichen 100 Punkten erreicht. Meine erzielten Leistungen entsprechen dem SMT Profil A		Veränderung in %
	Testung SMT 1		Testung SMT 2		
Testverfahren	Messwerte	Bewertung*	Messwerte	Bewertung*	
VO ₂ max [ml*min ⁻¹ *kg ⁻¹] 2400m / Shuttle Run	54,00	2	58,33	2	+8,02%
Liegeetütz [Wh]	34	3	42	1	+23,53%
Rumpfkrafttest [min:sec]	1:26	4	3:06	2	+116,28%
Medizinball Stoß [m]	7,02	1	6,98	1	-0,57%
Koordinationssternlauf [Sek]	20,34		19,00	3	+6,59%

* Bewertung: 5: nicht ausreichend; 4: ausreichend; 3: durchschnittlich; 2: überdurchschnittlich 1: stark überdurchschnittlich
 ** Maß der Ausdauerleistungsfähigkeit

PROFILBE SCHREIBUNGEN

SMT Profil A:	hohes Potenzial - sehr guter Trainingszustand in allen Teilbereichen
SMT Profil B:	gutes Potenzial - guter Trainingszustand
SMT Profil C:	unspezifisches Profil - unausgewogener Trainingszustand
SMT Profil D:	geringes Potenzial - schwacher Trainingszustand in allen Teilbereichen
SMT Profil 0:	kein Profil (ein oder mehrere Tests wurden nicht durchgeführt)

KÖRPERZUSAMMENSETZUNG - BEWERTUNG

Body Mass Index (BMI) und Taillenumfang

Bezeichnung	BMI [kg*m ²]	Krankheitsrisiko* (BMI; Taillenumfang)	
		Männer ≤ 102 cm Frauen ≤ 88cm	Männer ≥ 102 cm Frauen ≥ 88cm
Untergewicht	< 18,5	—	—
Normal	18,5 – 24,9	—	—
Übergewicht	25,0 – 29,9	erhöht	hoch
Adipositas Grad 1	30,0 – 34,9	hoch	sehr hoch
Adipositas Grad 2	35,0 – 39,9	sehr hoch	sehr hoch
Adipositas Grad 3	≥ 40	extrem hoch	extrem hoch

* Krankheitsrisiko für Typ2-Diabetes, Bluthochdruck und Herz-Kreislauferkrankungen gem. ACSM (ACSM Guidelines for Exercise Testing and Prescription, 8th Edition, 2010)

Informationen zum Training erhalten sie unter
www.bundesheer.at/sport/training

www.bundesheer.at



5.2 Beilage 2 – MST Ergebnisprotokoll

MILITÄRSPEZIFISCHE TESTUNG ERGEBNISPROTOKOLL

Max MUSTER
Geb. Datum: 04.10.1994
23 Jahre
Test Datum: 14.12.2015

MILITÄR SPEZIFISCHE TESTUNG	Ich habe 66 Punkte von möglichen 100 Punkten erreicht. Meine erzielten Leistungen entsprechen dem MST Profil C		Ich habe 64 Punkte von möglichen 100 Punkten erreicht. Meine erzielten Leistungen entsprechen dem MST Profil C		Veränderung in %
	Testung MST 1		Testung MST 2		
Testverfahren	Messwerte	Bewertung*	Messwerte	Bewertung*	
3,2km Ellmarach [min.:sec]	25:18	4	26:40	4	-5,40 %
Soldatenparcours [min.:sec]	02:30	3	02:23	2	+4,67 %
Station A – Bewegen im Gelände	0:54	4	0:57	4	-5,56 %
Station B – Ziehen von Lasten	0:27	4	0:24	4	+11,11 %
Station C – Tragen von Lasten	0:56	4	0:51	4	+8,93 %
Station D - Heben von Lasten	0:13	4	0:11	4	+15,38 %

* Bewertung: 5: nicht ausreichend; 4: ausreichend; 3: durchschnittlich; 2: überdurchschnittlich; 1: stark überdurchschnittlich. Die einzelnen Stationen beim Soldatenparcours werden nicht bewertet, werden aber zur Veranschaulichung der Gesamtzeit mit dem Ergebnis ausgeworfen. Zur besseren Beurteilung werden die Veränderungen der Leistung [in %] in den Stationen ebenfalls dargestellt.

PROFILBE SCHREIBUNGEN

MST Profil A:	sehr hohes Leistungsniveau in den militärischen Grundanforderungen
MST Profil B:	hohes Leistungsniveau in den militärischen Grundanforderungen
MST Profil C:	unausgewogenes Leistungsniveau in den militärischen Grundanforderungen
MST Profil D:	geringes Leistungsniveau in den militärischen Grundanforderungen
MST Profil 0:	kein Profil (ein oder mehrere Tests wurden nicht durchgeführt)

Informationen zum Training erhalten sie unter www.bundesheer.at/sport/training

www.bundesheer.at



5.3 Beilage 4 – SMT Bewertungskriterien

TEST ♀	STARK ÜBERDURCH- SCHNITTLICH	ÜBERDURCH- SCHNITTLICH	DURCH- SCHNITTLICH	AUSREICHEND	NICHT AUSREICHEND
2400m <u>min:ss</u>	< 09:50	09:50 - 10:53	10:54 - 12:30	12:31 - 13:34	≥ 13:35
LIEGESTÜTZ Anzahl	> 24	24 - 21	20 - 15	14 - 10	< 10
RUMPFKRAFTTEST <u>min:ss</u>	> 02:46	02:46 - 02:03	02:02 - 01:23	01:22 - 00:57	< 00:57
MEDIZINBALL WEITSTOSS Meter	> 4,95	4,95 - 4,50	4,49 - 4,05	4,04 - 3,68	< 3,68
KOORDINATIONSSTERNLAUF Sekunden <u>dez.</u>	< 19,49	19,49 - 20,46	20,47 - 22,32	22,33 - 23,97	> 23,97

Tabelle 1: Bewertungskriterien für Frauen bei den Sportmotorischen Tests (SMT).

TEST ♂	STARK ÜBERDURCH- SCHNITTLICH	ÜBERDURCH- SCHNITTLICH	DURCH- SCHNITTLICH	AUSREICHEND	NICHT AUSREICHEND
2400m <u>min:ss</u>	< 09:00	09:00 - 10:00	10:01 - 11:30	11:31 - 12:30	> 12:30
LIEGESTÜTZ Anzahl	> 40	40 - 35	34 - 25	24 - 17	< 17
RUMPFKRAFTTEST <u>min:ss</u>	> 03:15	03:15 - 02:25	02:24 - 01:38	01:37 - 01:07	< 01:07
MEDIZINBALL WEITSTOSS Meter	> 6,60	6,60 - 6,00	5,99 - 5,40	5,39 - 4,90	< 4,90
KOORDINATIONSSTERNLAUF Sekunden <u>dez.</u>	< 17,40	17,40 - 18,27	18,28 - 19,93	19,94 - 21,40	> 21,40

Tabelle 2: Bewertungskriterien für Männer bei den Sportmotorischen Tests (SMT).



5.4 Beilage 5 – SMT Profilbeschreibung

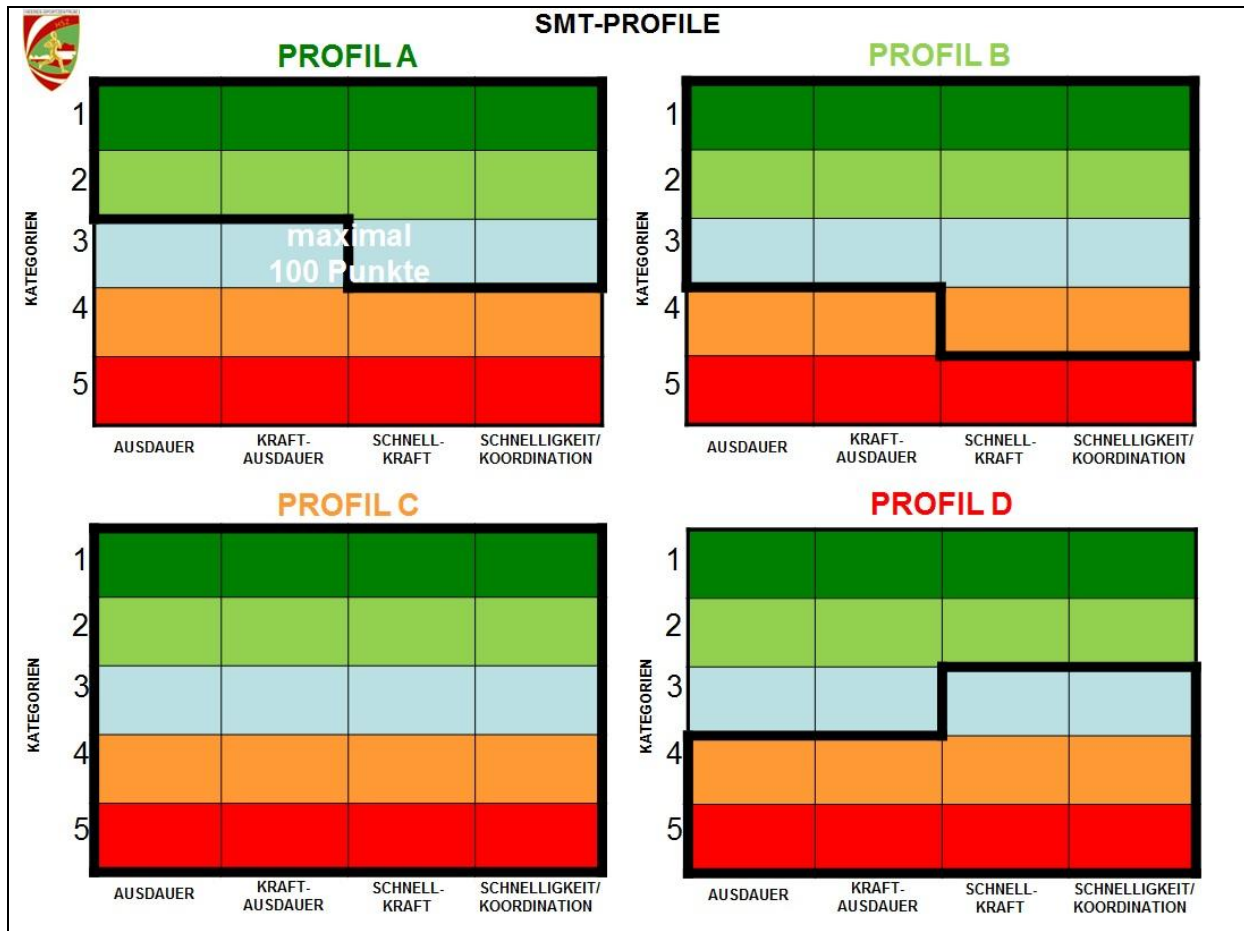


Tabelle 3: SMT Profile A, B, C und D. Die Kategorien 1-5 entsprechen den Bewertungskriterien „stark überdurchschnittlich“ bis „nicht ausreichend“ (siehe Beilage 4 – SMT Bewertungskriterien, S. 19).



5.5 Beilage 6 – MST Bewertungskriterien & Profilbeschreibung

TEST	STARK ÜBERDURCHSCHNITTLICH	ÜBERDURCHSCHNITTLICH	DURCHSCHNITTLICH	AUSREICHEND	NICHT AUSREICHEND
SOLDATENPARCOURS Minuten	< 02:10	02:10 - 02:25	02:26 - 03:00	03:01 - 04:15	>04:15
3,2 km EILMARSCH Minuten	< 19:00	19:00 - 21:30	21:31 - 24:30	24:31 - 29:32	> 29:32

Tabelle 4: Bewertungskriterien für Frauen und Männer bei den Militärspezifischen Tests (MST).

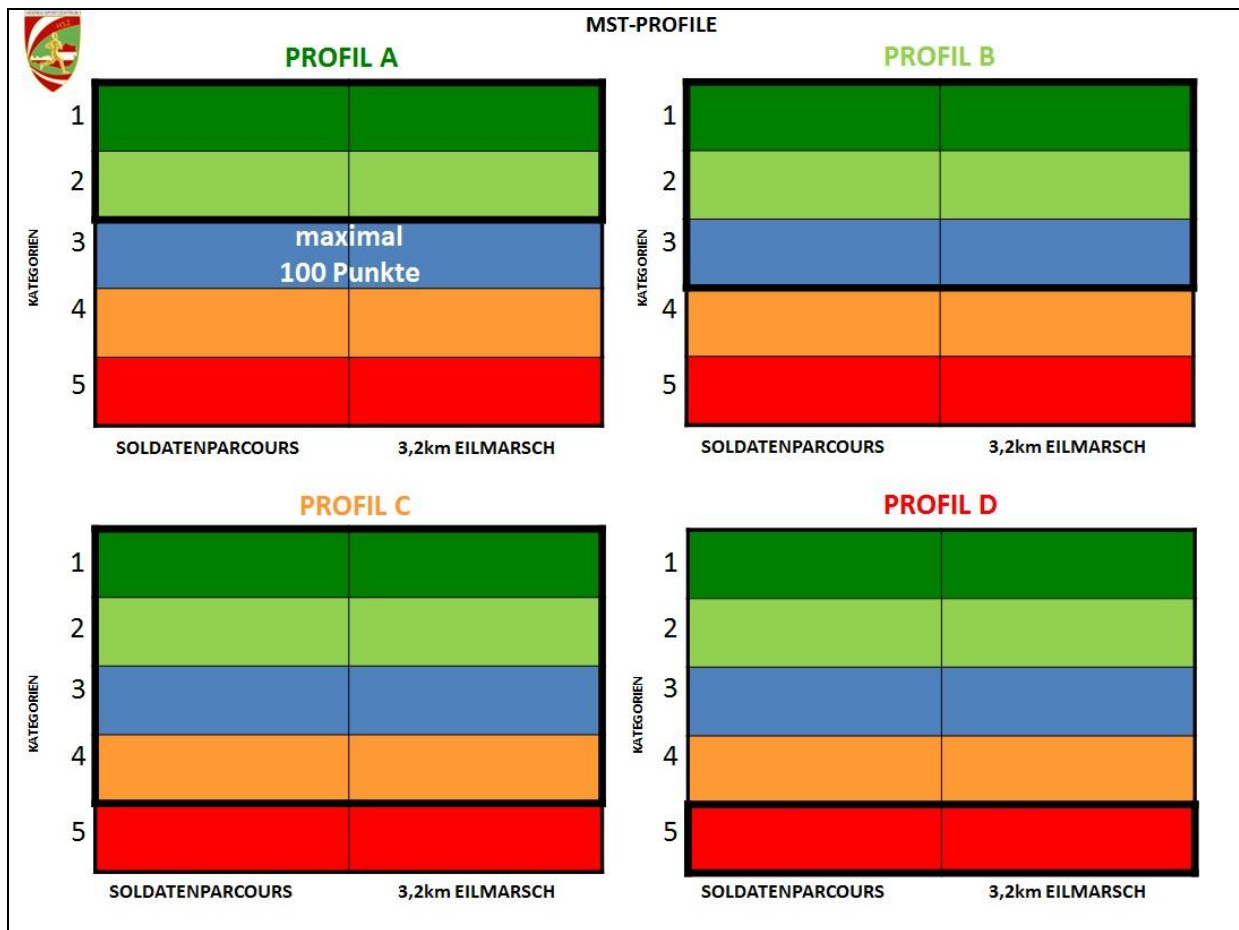
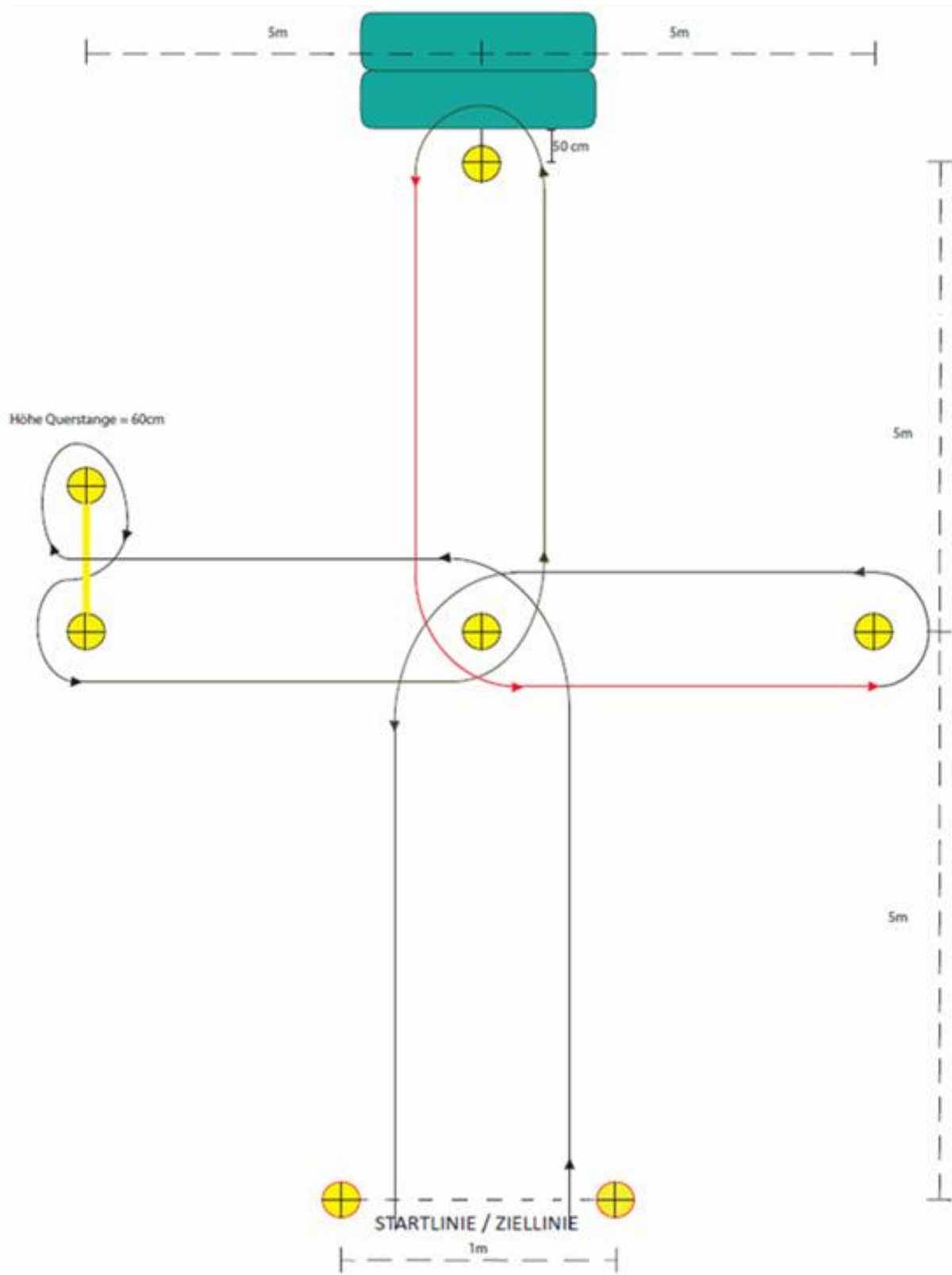


Tabelle 5: MST Profile A, B, C und D. Die Kategorien 1-5 entsprechen den Bewertungskriterien „stark überdurchschnittlich“ bis „nicht ausreichend“ (siehe Tabelle 4).

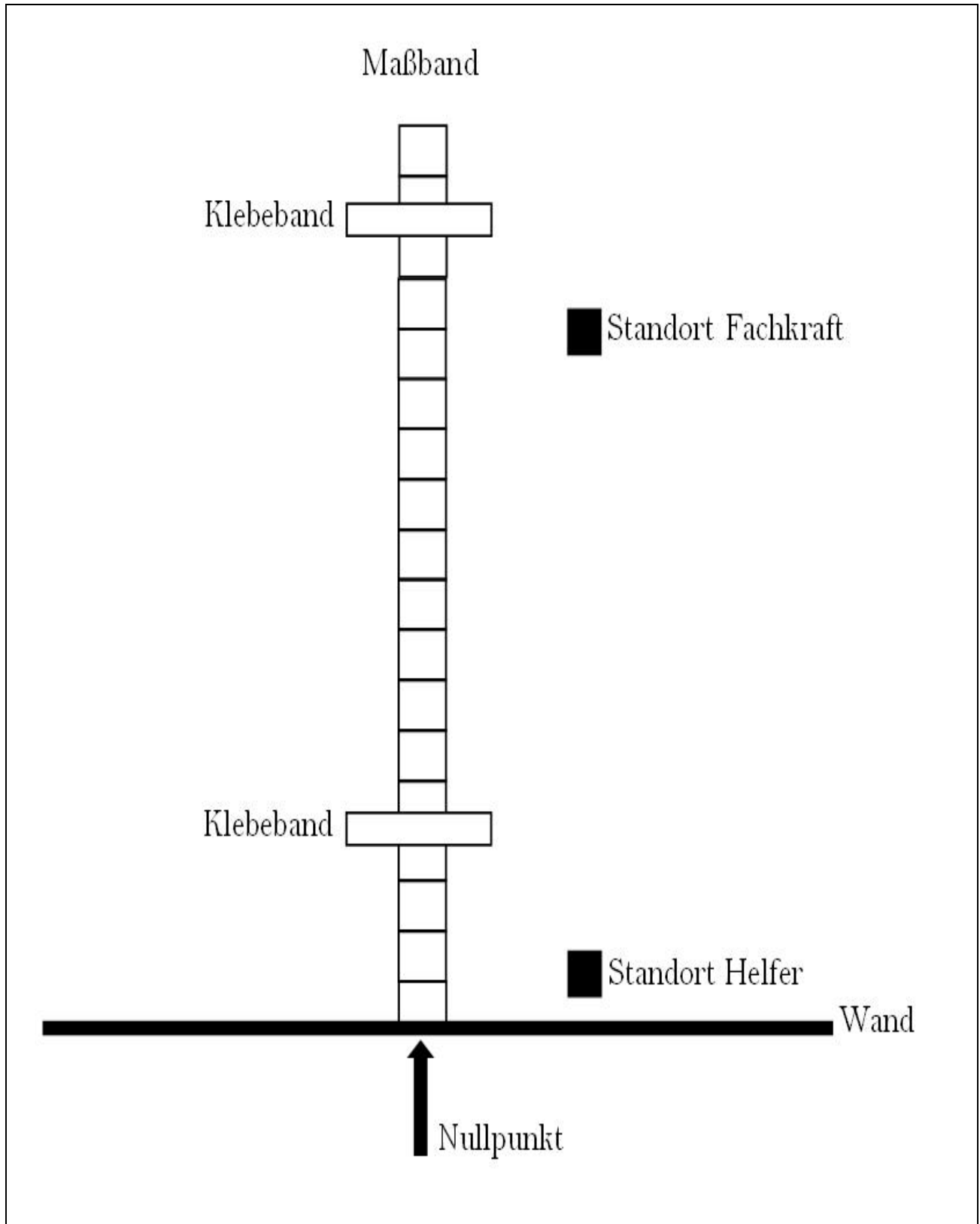


5.6 Beilage 7 – SKIZZE Koordinationssternlauf





5.7 Beilage 8 – SKIZZE Medizinballstoß



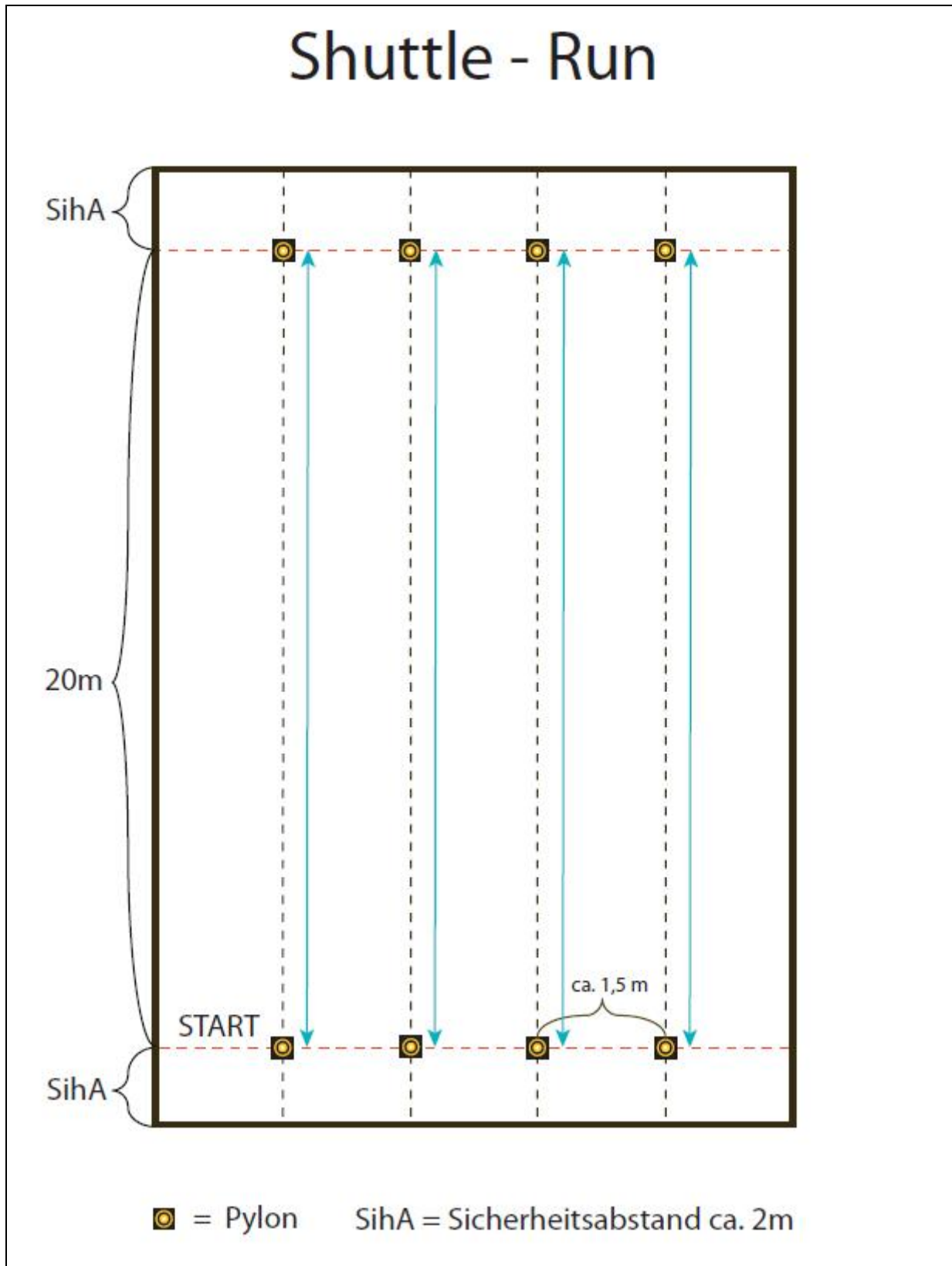


5.8 Beilage 9 – FOTOS Rumpfkrafttest





5.9 Beilage 10 – SKIZZE Shuttle-Run





5.10 Beilage 11 – SKIZZE Soldaten-Parcours

