

Zu 4.3.2 Übersicht der Normwerte der U.S. Armee

U.S. Physical Fitness Charts for Males

Age 17-21

Push-ups

Reps	Score	Reps	Score	Reps	Score	Reps	Score
77		57	81	37	53	17	26
76		56	79	36	52	16	24
75		55	78	35	50	15	23
74		54	77	34	49	14	21
73		53	75	33	48	13	20
72		52	74	32	46	12	19
71	100	51	72	31	45	11	17
70	99	50	71	30	43	10	16
69	97	49	70	29	42	9	14
68	96	48	68	28	41	8	13
67	94	47	67	27	39	7	12
66	93	46	66	26	38	6	10
65	92	45	64	25	37	5	9
64	90	44	63	24	35	4	8
63	89	43	61	23	34	3	6
62	88	42	60	22	32	2	5
61	86	41	59	21	31	1	3
60	85	40	57	20	30		
59	83	39	56	19	28		
58	82	38	54	18	27		

Sit-Ups

Reps	Score	Reps	Score	Reps	Score	Reps	Score
82		66	81	50	55	34	30
81		65	79	49	54	33	28
80		64	78	48	52	32	26
79		63	76	47	50	31	25
78	100	62	74	46	49	30	23
77	98	61	73	45	47	29	22
76	97	60	71	44	46	28	20
75	95	59	70	43	44	27	18
74	94	58	68	42	42	26	17
73	92	57	66	41	41	25	15
72	90	56	65	40	39	24	14
71	89	55	63	39	38	23	12
70	87	54	62	38	36	22	10
69	86	53	60	37	34	21	9
68	84	52	58	36	33		
67	82	51	57	35	31		

Running (2 Miles)

Time	Score	Time	Score	Time	Score	Time	Score
12:54		16:24	53	19:54	5	23:24	
13:00	100	16:30	52	20:00	3	23:30	
13:06	99	16:36	50	20:06	2	23:36	
13:12	97	16:42	49	20:12	1	23:42	
13:18	96	16:48	48	20:18	0	23:48	
13:24	94	16:54	46	20:24		23:54	
13:30	93	17:00	45	20:30		24:00	
13:36	92	17:06	43	20:36		24:06	
13:42	90	17:12	42	20:42		24:12	
13:48	89	17:18	41	20:48		24:18	
13:54	88	17:24	39	20:54		24:24	
14:00	86	17:30	38	21:00		24:30	
14:06	85	17:36	37	21:06		24:36	
14:12	83	17:42	35	21:12		24:42	
14:18	82	17:48	34	21:18		24:48	
14:24	81	17:54	32	21:24		24:54	
14:30	79	18:00	31	21:30		25:00	
14:36	78	18:06	30	21:36		25:06	
14:42	77	18:12	28	21:42		25:12	
14:48	75	18:18	27	21:48		25:18	
14:54	74	18:24	26	21:54		25:24	
15:00	72	18:30	24	22:00		25:30	
15:06	71	18:36	23	22:06		25:36	
15:12	70	18:42	21	22:12		25:42	
15:18	68	18:48	20	22:18		25:48	
15:24	67	18:54	19	22:24		25:54	
15:30	66	19:00	17	22:30		26:00	
15:36	64	19:06	16	22:36		26:06	
15:42	63	19:12	14	22:42		26:12	
15:48	61	19:18	13	22:48		26:18	
15:54	60	19:24	12	22:54		26:24	
16:00	59	19:30	10	23:00		26:30	
16:06	57	19:36	9	23:06			
16:12	56	19:42	8	23:12			
16:18	54	19:48	6	23:18			

<http://usmilitary.about.com/od/army/1/blfitmale17to21.htm>

U.S. Physical Fitness Charts for Males

Age 22-26

Push-ups

Reps	Score	Reps	Score	Reps	Score	Reps	Score
77		57	79	37	57	17	34
76		56	78	36	55	16	33
75	100	55	77	35	54	15	31
74	99	54	76	34	53	14	30
73	98	53	75	33	52	13	29
72	97	52	74	32	51	12	28
71	95	51	73	31	50	11	27
70	94	50	71	30	49	10	26
69	93	49	70	29	47	9	25
68	92	48	69	28	46	8	23
67	91	47	68	27	45	7	22
66	90	46	67	26	44	6	21
65	89	45	66	25	43	5	20
64	87	44	65	24	42	4	19
63	86	43	63	23	41	3	18
62	85	42	62	22	39	2	17
61	84	41	61	21	38	1	16
60	83	40	60	20	37		
59	82	39	59	19	36		
58	81	38	58	18	35		

Sit-Ups

Reps	Score	Reps	Score	Reps	Score	Reps	Score
82		66	81	50	60	34	39
81		65	80	49	59	33	37
80	100	64	79	48	57	32	36
79	99	63	77	47	56	31	35
78	97	62	76	46	55	30	33
77	96	61	75	45	53	29	32
76	95	60	73	44	52	28	31
75	93	59	72	43	50	27	29
74	92	58	71	42	49	26	28
73	91	57	69	41	48	25	27
72	89	56	68	40	47	24	25
71	88	55	67	39	45	23	24
70	87	54	65	38	44	22	23
69	85	53	64	37	43	21	21
68	84	52	63	36	41		
67	83	51	61	35	40		

Running (2 Miles)

Time	Score	Time	Score	Time	Score	Time	Score
12:54		16:24	62	19:54	23	23:24	
13:00	100	16:30	61	20:00	22	23:30	
13:06	99	16:36	60	20:06	21	23:36	
13:12	98	16:42	59	20:12	20	23:42	
13:18	97	16:48	58	20:18	19	23:48	
13:24	96	16:54	57	20:24	18	23:54	
13:30	94	17:00	56	20:30	17	24:00	
13:36	93	17:06	54	20:36	16	24:06	
13:42	92	17:12	53	20:42	14	24:12	
13:48	91	17:18	52	20:48	13	24:18	
13:54	90	17:24	51	20:54	12	24:24	
14:00	89	17:30	50	21:00	11	24:30	
14:06	88	17:36	49	21:06	10	24:36	
14:12	87	17:42	48	21:12	9	24:42	
14:18	86	17:48	47	21:18	8	24:48	
14:24	84	17:54	46	21:24	7	24:54	
14:30	83	18:00	44	21:30	6	25:00	
14:36	82	18:06	43	21:36	4	25:06	
14:42	81	18:12	42	21:42	3	25:12	
14:48	80	18:18	41	21:48	2	25:18	
14:54	79	18:24	40	21:54	1	25:24	
15:00	78	18:30	39	22:00	0	25:30	
15:06	77	18:36	38	22:06		25:36	
15:12	76	18:42	37	22:12		25:42	
15:18	74	18:48	36	22:18		25:48	
15:24	73	18:54	34	22:24		25:54	
15:30	72	19:00	33	22:30		26:00	
15:36	71	19:06	32	22:36		26:06	
15:42	70	19:12	31	22:42		26:12	
15:48	69	19:18	30	22:48		26:18	
15:54	68	19:24	29	22:54		26:24	
16:00	67	19:30	28	23:00		26:30	
16:06	66	19:36	27	23:06			
16:12	64	19:42	26	23:12			
16:18	63	19:48	24	23:18			

<http://usmilitary.about.com/od/army/1/blfitm22to26.htm>

U.S. Physical Fitness Charts for Males

Age 27-31

Push-ups

Reps	Score	Reps	Score	Reps	Score	Reps	Score
77	100	57	79	37	58	17	37
76	99	56	78	36	57	16	36
75	98	55	77	35	56	15	35
74	97	54	76	34	55	14	34
73	96	53	75	33	54	13	33
72	95	52	74	32	53	12	32
71	94	51	73	31	52	11	31
70	93	50	72	30	50	10	29
69	92	49	71	29	49	9	28
68	91	48	69	28	48	8	27
67	89	47	68	27	47	7	26
66	88	46	67	26	46	6	25
65	87	45	66	25	45	5	24
64	86	44	65	24	44	4	23
63	85	43	64	23	43	3	22
62	84	42	63	22	42	2	21
61	83	41	62	21	41	1	20
60	82	40	61	20	40		
59	81	39	60	19	39		
58	80	38	59	18	38		

Sit-Ups

Reps	Score	Reps	Score	Reps	Score	Reps	Score
82	100	66	83	50	65	34	48
81	99	65	82	49	64	33	47
80	98	64	81	48	63	32	46
79	97	63	79	47	62	31	45
78	96	62	78	46	61	30	44
77	95	61	77	45	60	29	43
76	94	60	76	44	59	28	42
75	92	59	75	43	58	27	41
74	91	58	74	42	57	26	39
73	90	57	73	41	56	25	38
72	89	56	72	40	55	24	37
71	88	55	71	39	54	23	36
70	87	54	70	38	52	22	35
69	86	53	69	37	51	21	34
68	85	52	68	36	50		
67	84	51	66	35	49		

Running (2 Miles)

Time	Score	Time	Score	Time	Score	Time	Score
12:54		16:24	66	19:54	29	23:24	
13:00		16:30	65	20:00	28	23:30	
13:06		16:36	64	20:06	26	23:36	
13:12		16:42	63	20:12	25	23:42	
13:18	100	16:48	62	20:18	24	23:48	
13:24	99	16:54	61	20:24	23	23:54	
13:30	98	17:00	60	20:30	22	24:00	
13:36	97	17:06	59	20:36	21	24:06	
13:42	96	17:12	58	20:42	20	24:12	
13:48	95	17:18	57	20:48	19	24:18	
13:54	94	17:24	56	20:54	18	24:24	
14:00	92	17:30	55	21:00	17	24:30	
14:06	91	17:36	54	21:06	16	24:36	
14:12	90	17:42	52	21:12	15	24:42	
14:18	89	17:48	51	21:18	14	24:48	
14:24	88	17:54	50	21:24	12	24:54	
14:30	87	18:00	49	21:30	11	25:00	
14:36	86	18:06	48	21:36	10	25:06	
14:42	85	18:12	47	21:42	9	25:12	
14:48	84	18:18	46	21:48	8	25:18	
14:54	83	18:24	45	21:54	7	25:24	
15:00	82	18:30	44	22:00	6	25:30	
15:06	81	18:36	43	22:06	5	25:36	
15:12	79	18:42	42	22:12	4	25:42	
15:18	78	18:48	41	22:18	3	25:48	
15:24	77	18:54	39	22:24	2	25:54	
15:30	76	19:00	38	22:30	1	26:00	
15:36	75	19:06	37	22:36	0	26:06	
15:42	74	19:12	36	22:42		26:12	
15:48	73	19:18	35	22:48		26:18	
15:54	72	19:24	34	22:54		26:24	
16:00	71	19:30	33	23:00		26:30	
16:06	70	19:36	32	23:06			
16:12	69	19:42	31	23:12			
16:18	68	19:48	30	23:18			

<http://usmilitary.about.com/od/army/1/blfitmale27to31.htm>

U.S. Physical Fitness Charts for Males

Age 32-36

PUSH-UP STANDARDS

Reps	Score	Reps	Score	Reps	Score	Reps	Score
77		57	82	37	61	17	41
76		56	81	36	60	16	39
75	100	55	79	35	59	15	38
74	99	54	78	34	58	14	37
73	98	53	77	33	57	13	36
72	97	52	76	32	56	12	35
71	96	51	75	31	55	11	34
70	95	50	74	30	54	10	33
69	94	49	73	29	53	9	32
68	93	48	72	28	52	8	31
67	92	47	71	27	51	7	30
66	91	46	70	26	50	6	29
65	90	45	69	25	49	5	28
64	89	44	68	24	48	4	27
63	88	43	67	23	47	3	26
62	87	42	66	22	46	2	25
61	86	41	65	21	45	1	24
60	85	40	64	20	44		
59	84	39	63	19	43		
58	83	38	62	18	42		

SIT-UP STANDARDS

Reps	Score	Reps	Score	Reps	Score	Reps	Score
82		66	88	50	69	34	50
81		65	87	49	68	33	49
80		64	86	48	67	32	48
79		63	85	47	66	31	47
78		62	84	46	65	30	46
77		61	82	45	64	29	45
76	100	60	81	44	62	28	44
75	99	59	80	43	61	27	42
74	98	58	79	42	60	26	41
73	96	57	78	41	59	25	40
72	95	56	76	40	58	24	39
71	94	55	75	39	56	23	38
70	93	54	74	38	55	22	36
69	92	53	73	37	54	21	35
68	91	52	72	36	53		
67	89	51	71	35	52		

2 MILE RUN STANDARDS

Time	Score	Time	Score	Time	Score	Time	Score
12:54		16:24	72	19:54	40	23:24	8
13:00		16:30	71	20:00	39	23:30	7
13:06		16:36	70	20:06	38	23:36	6
13:12		16:42	69	20:12	37	23:42	5
13:18	100	16:48	68	20:18	36	23:48	5
13:24	99	16:54	67	20:24	35	23:54	4
13:30	98	17:00	66	20:30	35	24:00	3
13:36	97	17:06	65	20:36	34	24:06	2
13:42	96	17:12	65	20:42	33	24:12	1
13:48	95	17:18	64	20:48	32	24:18	0
13:54	95	17:24	63	20:54	31	24:24	
14:00	94	17:30	62	21:00	30	24:30	
14:06	93	17:36	61	21:06	29	24:36	
14:12	92	17:42	60	21:12	28	24:42	
14:18	91	17:48	59	21:18	27	24:48	
14:24	90	17:54	58	21:24	26	24:54	
14:30	89	18:00	57	21:30	25	25:00	
14:36	88	18:06	56	21:36	25	25:06	
14:42	87	18:12	55	21:42	24	25:12	
14:48	86	18:18	55	21:48	23	25:18	
14:54	85	18:24	54	21:54	22	25:24	
15:00	85	18:30	53	22:00	21	25:30	
15:06	84	18:36	52	22:06	20	25:36	
15:12	83	18:42	51	22:12	19	25:42	
15:18	82	18:48	50	22:18	18	25:48	
15:24	81	18:54	49	22:24	17	25:54	
15:30	80	19:00	48	22:30	16	26:00	
15:36	79	19:06	47	22:36	15	26:06	
15:42	78	19:12	46	22:42	15	26:12	
15:48	77	19:18	45	22:48	14	26:18	
15:54	76	19:24	45	22:54	13	26:24	
16:00	75	19:30	44	23:00	12	26:30	
16:06	75	19:36	43	23:06	11		
16:12	74	19:42	42	23:12	10		
16:18	73	19:48	41	23:18	9		

<http://usmilitary.about.com/od/army/1/blfitmale32to36.htm>

U.S. Physical Fitness Charts for Males

Age 37-41

Reps	Score	Reps	Score	Reps	Score	Reps	Score
77		57	84	37	63	17	43
76		56	83	36	62	16	42
75		55	82	35	61	15	41
74		54	81	34	60	14	39
73	100	53	79	33	59	13	38
72	99	52	78	32	58	12	37
71	98	51	77	31	57	11	36
70	97	50	76	30	56	10	35
69	96	49	75	29	55	9	34
68	95	48	74	28	54	8	33
67	94	47	73	27	53	7	32
66	93	46	72	26	52	6	31
65	92	45	71	25	51	5	30
64	91	44	70	24	50	4	29
63	90	43	69	23	49	3	28
62	89	42	68	22	48	2	27
61	88	41	67	21	47	1	26
60	87	40	66	20	46		
59	86	39	65	19	45		
58	85	38	64	18	44		

SIT-UP STANDARDS

Reps	Score	Reps	Score	Reps	Score	Reps	Score
82		66	89	50	73	34	56
81		65	88	49	72	33	55
80		64	87	48	71	32	54
79		63	86	47	69	31	53
78		62	85	46	68	30	52
77		61	84	45	67	29	50
76	100	60	83	44	66	28	49
75	99	59	82	43	65	27	48
74	98	58	81	42	64	26	47
73	97	57	80	41	63	25	46
72	96	56	79	40	62	24	45
71	95	55	78	39	61	23	44
70	94	54	77	38	60	22	43
69	93	53	76	37	59	21	42
68	92	52	75	36	58		
67	91	51	74	35	57		

2 MILE RUN STANDARDS

Time	Score	Time	Score	Time	Score	Time	Score
12:54		16:24	76	19:54	46	23:24	17
13:00		16:30	75	20:00	46	23:30	16
13:06		16:36	74	20:06	45	23:36	15
13:12		16:42	74	20:12	44	23:42	14
13:18		16:48	73	20:18	43	23:48	13
13:24		16:54	72	20:24	42	23:54	12
13:30		17:00	71	20:30	41	24:00	11
13:36	100	17:06	70	20:36	40	24:06	11
13:42	99	17:12	69	20:42	40	24:12	10
13:48	98	17:18	69	20:48	39	24:18	9
13:54	97	17:24	68	20:54	38	24:24	8
14:00	97	17:30	67	21:00	37	24:30	7
14:06	96	17:36	66	21:06	36	24:36	6
14:12	95	17:42	65	21:12	35	24:42	6
14:18	94	17:48	64	21:18	34	24:48	5
14:24	93	17:54	63	21:24	34	24:54	4
14:30	92	18:00	63	21:30	33	25:00	3
14:36	91	18:06	62	21:36	32	25:06	2
14:42	91	18:12	61	21:42	31	25:12	1
14:48	90	18:18	60	21:48	30	25:18	0
14:54	89	18:24	59	21:54	29	25:24	
15:00	88	18:30	58	22:00	29	25:30	
15:06	87	18:36	57	22:06	28	25:36	
15:12	86	18:42	57	22:12	27	25:42	
15:18	86	18:48	56	22:18	26	25:48	
15:24	85	18:54	55	22:24	25	25:54	
15:30	84	19:00	54	22:30	24	26:00	
15:36	83	19:06	53	22:36	23	26:06	
15:42	82	19:12	52	22:42	23	26:12	
15:48	81	19:18	51	22:48	22	26:18	
15:54	80	19:24	51	22:54	21	26:24	
16:00	80	19:30	50	23:00	20	26:30	
16:06	79	19:36	49	23:06	19		
16:12	78	19:42	48	23:12	18		
16:18	77	19:48	47	23:18	17		

<http://usmilitary.about.com/od/army/l/blfitmal37to41.htm>

U.S. Physical Fitness Charts for Males

Age 42 - 46

PUSH-UP STANDARDS

Reps	Score	Reps	Score	Reps	Score	Reps	Score
77		57	90	37	68	17	46
76		56	89	36	67	16	44
75		55	88	35	66	15	43
74		54	87	34	64	14	42
73		53	86	33	63	13	41
72		52	84	32	62	12	40
71		51	83	31	61	11	39
70		50	82	30	60	10	38
69		49	81	29	59	9	37
68		48	80	28	58	8	36
67		47	79	27	57	7	34
66	100	46	78	26	56	6	33
65	99	45	77	25	54	5	32
64	98	44	76	24	53	4	
63	97	43	74	23	52	3	
62	96	42	73	22	51	2	
61	94	41	72	21	50	1	
60	93	40	71	20	49		
59	92	39	70	19	48		
58	91	38	69	18	47		

SIT-UP STANDARDS

Reps	Score	Reps	Score	Reps	Score	Reps	Score
82		66	94	50	78	34	62
81		65	93	49	77	33	61
80		64	92	48	76	32	60
79		63	91	47	75	31	59
78		62	90	46	74	30	58
77		61	89	45	73	29	57
76		60	88	44	72	28	56
75		59	87	43	71	27	55
74		58	86	42	70	26	54
73		57	85	41	69	25	53
72	100	56	84	40	68	24	52
71	99	55	83	39	67	23	51
70	98	54	82	38	66	22	50
69	97	53	81	37	65	21	49
68	96	52	80	36	64		
67	95	51	79	35	63		

2 MILE RUN STANDARDS

Time	Score	Time	Score	Time	Score	Time	Score
12:54		16:24	80	19:54	50	23:24	19
13:00		16:30	79	20:00	49	23:30	18
13:06		16:36	78	20:06	48	23:36	17
13:12		16:42	77	20:12	47	23:42	17
13:18		16:48	77	20:18	46	23:48	16
13:24		16:54	76	20:24	45	23:54	15
13:30		17:00	75	20:30	44	24:00	14
13:36		17:06	74	20:36	43	24:06	13
13:42		17:12	73	20:42	43	24:12	12
13:48		17:18	72	20:48	42	24:18	11
13:54		17:24	71	20:54	41	24:24	10
14:00		17:30	70	21:00	40	24:30	10
14:06	100	17:36	70	21:06	39	24:36	9
14:12	99	17:42	69	21:12	38	24:42	8
14:18	98	17:48	68	21:18	37	24:48	7
14:24	97	17:54	67	21:24	37	24:54	6
14:30	97	18:00	66	21:30	36	25:00	5
14:36	96	18:06	65	21:36	35	25:06	4
14:42	95	18:12	64	21:42	34	25:12	3
14:48	94	18:18	63	21:48	33	25:18	3
14:54	93	18:24	63	21:54	32	25:24	2
15:00	92	18:30	62	22:00	31	25:30	1
15:06	91	18:36	61	22:06	30	25:36	0
15:12	90	18:42	60	22:12	30	25:42	
15:18	90	18:48	59	22:18	29	25:48	
15:24	89	18:54	58	22:24	28	25:54	
15:30	88	19:00	57	22:30	27	26:00	
15:36	87	19:06	57	22:36	26	26:06	
15:42	86	19:12	56	22:42	25	26:12	
15:48	85	19:18	55	22:48	24	26:18	
15:54	84	19:24	54	22:54	23	26:24	
16:00	83	19:30	53	23:00	23	26:30	
16:06	83	19:36	52	23:06	22		
16:12	82	19:42	51	23:12	21		
16:18	81	19:48	50	23:18	20		

<http://usmilitary.about.com/od/army/1/blfitmal42to46.htm>

U.S. Physical Fitness Charts for Males

Age 47 - 51

PUSH-UP STANDARDS

Reps	Score	Reps	Score	Reps	Score	Reps	Score
77		57	98	37	74	17	51
76		56	96	36	73	16	49
75		55	95	35	72	15	48
74		54	94	34	71	14	47
73		53	93	33	69	13	46
72		52	92	32	68	12	45
71		51	91	31	67	11	44
70		50	89	30	66	10	42
69		49	88	29	65	9	41
68		48	87	28	64	8	40
67		47	86	27	62	7	39
66		46	85	26	61	6	38
65		45	84	25	60	5	36
64		44	82	24	59	4	
63		43	81	23	58	3	
62		42	80	22	56	2	
61		41	79	21	55	1	
60		40	78	20	54		
59	100	39	76	19	53		
58	99	38	75	18	52		

SIT-UP STANDARDS

Reps	Score	Reps	Score	Reps	Score	Reps	Score
82		66	100	50	82	34	64
81		65	99	49	81	33	63
80		64	98	48	80	32	62
79		63	97	47	79	31	61
78		62	96	46	78	30	60
77		61	94	45	77	29	59
76		60	93	44	76	28	58
75		59	92	43	74	27	57
74		58	91	42	73	26	56
73		57	90	41	72	25	54
72		56	89	40	71	24	53
71		55	88	39	70	23	52
70		54	87	38	69	22	51
69		53	86	37	68	21	50
68		52	84	36	67		
67		51	83	35	66		

2 MILE RUN STANDARDS

Time	Score	Time	Score	Time	Score	Time	Score
12:54		16:24	84	19:54	57	23:24	29
13:00		16:30	84	20:00	56	23:30	29
13:06		16:36	83	20:06	55	23:36	28
13:12		16:42	82	20:12	55	23:42	27
13:18		16:48	81	20:18	54	23:48	26
13:24		16:54	80	20:24	53	23:54	25
13:30		17:00	80	20:30	52	24:00	25
13:36		17:06	79	20:36	51	24:06	24
13:42		17:12	78	20:42	51	24:12	23
13:48		17:18	77	20:48	50	24:18	22
13:54		17:24	76	20:54	49	24:24	22
14:00		17:30	76	21:00	48	24:30	21
14:06		17:36	75	21:06	47	24:36	20
14:12		17:42	74	21:12	47	24:42	19
14:18		17:48	73	21:18	46	24:48	18
14:24	100	17:54	73	21:24	45	24:54	18
14:30	99	18:00	72	21:30	44	25:00	17
14:36	98	18:06	71	21:36	44	25:06	16
14:42	98	18:12	70	21:42	43	25:12	15
14:48	97	18:18	69	21:48	42	25:18	15
14:54	96	18:24	69	21:54	41	25:24	14
15:00	95	18:30	68	22:00	40	25:30	13
15:06	95	18:36	67	22:06	40	25:36	12
15:12	94	18:42	66	22:12	39	25:42	11
15:18	93	18:48	65	22:18	38	25:48	11
15:24	92	18:54	65	22:24	37	25:54	10
15:30	91	19:00	64	22:30	36	26:00	9
15:36	91	19:06	63	22:36	36	26:06	8
15:42	90	19:12	62	22:42	35	26:12	7
15:48	89	19:18	62	22:48	34	26:18	7
15:54	88	19:24	61	22:54	33	26:24	6
16:00	87	19:30	60	23:00	33	26:30	5
16:06	87	19:36	59	23:06	32		
16:12	86	19:42	58	23:12	31		
16:18	85	19:48	58	23:18	30		

<http://usmilitary.about.com/od/army/1/blfitmale47to51.htm>

U.S. Physical Fitness Charts for Males

Age 52-56

PUSH-UP STANDARDS

Reps	Score	Reps	Score	Reps	Score	Reps	Score
77		57		37	79	17	57
76		56	100	36	78	16	56
75		55	99	35	77	15	54
74		54	98	34	76	14	53
73		53	97	33	74	13	52
72		52	96	32	73	12	51
71		51	94	31	72	11	50
70		50	93	30	71	10	49
69		49	92	29	70	9	48
68		48	91	28	69	8	47
67		47	90	27	68	7	46
66		46	89	26	67	6	44
65		45	88	25	66	5	43
64		44	87	24	64	4	
63		43	86	23	63	3	
62		42	84	22	62	2	
61		41	83	21	61	1	
60		40	82	20	60		
59		39	81	19	59		
58		38	80	18	58		

SIT-UP STANDARDS

Reps	Score	Reps	Score	Reps	Score	Reps	Score
82		66	100	50	83	34	66
81		65	99	49	82	33	65
80		64	98	48	81	32	64
79		63	97	47	80	31	63
78		62	96	46	79	30	62
77		61	95	45	78	29	61
76		60	94	44	77	28	60
75		59	93	43	76	27	59
74		58	92	42	75	26	58
73		57	91	41	74	25	57
72		56	89	40	73	24	56
71		55	88	39	72	23	55
70		54	87	38	71	22	54
69		53	86	37	69	21	53
68		52	85	36	68		
67		51	84	35	67		

2 MILE RUN STANDARDS

Time	Score	Time	Score	Time	Score	Time	Score
12:54		16:24	87	19:54	59	23:24	32
13:00		16:30	86	20:00	58	23:30	31
13:06		16:36	85	20:06	58	23:36	30
13:12		16:42	84	20:12	57	23:42	29
13:18		16:48	84	20:18	56	23:48	29
13:24		16:54	83	20:24	55	23:54	28
13:30		17:00	82	20:30	55	24:00	27
13:36		17:06	81	20:36	54	24:06	26
13:42		17:12	80	20:42	53	24:12	25
13:48		17:18	80	20:48	52	24:18	25
13:54		17:24	79	20:54	51	24:24	24
14:00		17:30	78	21:00	51	24:30	23
14:06		17:36	77	21:06	50	24:36	22
14:12		17:42	76	21:12	49	24:42	22
14:18		17:48	76	21:18	48	24:48	21
14:24		17:54	75	21:24	47	24:54	20
14:30		18:00	74	21:30	47	25:00	19
14:36		18:06	73	21:36	46	25:06	18
14:42	100	18:12	73	21:42	45	25:12	18
14:48	99	18:18	72	21:48	44	25:18	17
14:54	98	18:24	71	21:54	44	25:24	16
15:00	98	18:30	70	22:00	43	25:30	15
15:06	97	18:36	69	22:06	42	25:36	15
15:12	96	18:42	69	22:12	41	25:42	14
15:18	95	18:48	68	22:18	40	25:48	13
15:24	95	18:54	67	22:24	40	25:54	12
15:30	94	19:00	66	22:30	39	26:00	11
15:36	93	19:06	65	22:36	38	26:06	11
15:42	92	19:12	65	22:42	37	26:12	10
15:48	91	19:18	64	22:48	36	26:18	9
15:54	91	19:24	63	22:54	36	26:24	8
16:00	90	19:30	62	23:00	35	26:30	7
16:06	89	19:36	62	23:06	34		
16:12	88	19:42	61	23:12	33		
16:18	87	19:48	60	23:18	33		

<http://usmilitary.about.com/library/milinfo/arfitness/blm52-56.htm>

U.S. Physical Fitness Charts for Males

Age 57-61

PUSH-UP STANDARDS

Reps	Score	Reps	Score	Reps	Score	Reps	Score
77		57		37	82	17	59
76		56		36	81	16	58
75		55		35	79	15	57
74		54		34	78	14	55
73		53	100	33	77	13	54
72		52	99	32	76	12	53
71		51	98	31	75	11	52
70		50	97	30	74	10	51
69		49	95	29	73	9	50
68		48	94	28	71	8	49
67		47	93	27	70	7	47
66		46	92	26	69	6	46
65		45	91	25	68	5	45
64		44	90	24	67	4	
63		43	89	23	66	3	
62		42	87	22	65	2	
61		41	86	21	63	1	
60		40	85	20	62		
59		39	84	19	61		
58		38	83	18	60		

SIT-UP STANDARDS

Reps	Score	Reps	Score	Reps	Score	Reps	Score
82		66		50	85	34	68
81		65		49	84	33	66
80		64	100	48	83	32	65
79		63	99	47	82	31	64
78		62	98	46	81	30	63
77		61	97	45	79	29	62
76		60	96	44	78	28	61
75		59	95	43	77	27	60
74		58	94	42	76	26	59
73		57	92	41	75	25	58
72		56	91	40	74	24	57
71		55	90	39	73	23	56
70		54	89	38	72	22	55
69		53	88	37	71	21	54
68		52	87	36	70		
67		51	86	35	69		

2 MILE RUN STANDARDS

Time	Score	Time	Score	Time	Score	Time	Score
12:54		16:24	90	19:54	60	23:24	30
13:00		16:30	90	20:00	59	23:30	29
13:06		16:36	89	20:06	58	23:36	28
13:12		16:42	88	20:12	57	23:42	27
13:18		16:48	87	20:18	57	23:48	26
13:24		16:54	86	20:24	56	23:54	25
13:30		17:00	85	20:30	55	24:00	24
13:36		17:06	84	20:36	54	24:06	23
13:42		17:12	83	20:42	53	24:12	23
13:48		17:18	83	20:48	52	24:18	22
13:54		17:24	82	20:54	51	24:24	21
14:00		17:30	81	21:00	50	24:30	20
14:06		17:36	80	21:06	50	24:36	19
14:12		17:42	79	21:12	49	24:42	18
14:18		17:48	78	21:18	48	24:48	17
14:24		17:54	77	21:24	47	24:54	17
14:30		18:00	77	21:30	46	25:00	16
14:36		18:06	76	21:36	45	25:06	15
14:42		18:12	75	21:42	44	25:12	14
14:48		18:18	74	21:48	43	25:18	13
14:54		18:24	73	21:54	43	25:24	12
15:00		18:30	72	22:00	42	25:30	11
15:06		18:36	71	22:06	41	25:36	10
15:12		18:42	70	22:12	40	25:42	10
15:18	100	18:48	70	22:18	39	25:48	9
15:24	99	18:54	69	22:24	38	25:54	8
15:30	98	19:00	68	22:30	37	26:00	7
15:36	97	19:06	67	22:36	37	26:06	6
15:42	97	19:12	66	22:42	36	26:12	5
15:48	96	19:18	65	22:48	35	26:18	4
15:54	95	19:24	64	22:54	34	26:24	3
16:00	94	19:30	63	23:00	33	26:30	3
16:06	93	19:36	63	23:06	32		
16:12	92	19:42	62	23:12	31		
16:18	91	19:48	61	23:18	30		

<http://usmilitary.about.com/library/milinfo/arfitness/blm57-61.htm>

U.S. Physical Fitness Charts for Males

Age 62 +

PUSH-UP STANDARDS

Reps	Score	Reps	Score	Reps	Score	Reps	Score
77		57		37	85	17	61
76		56		36	84	16	60
75		55		35	82	15	59
74		54		34	81	14	58
73		53		33	80	13	56
72		52		32	79	12	55
71		51		31	78	11	54
70		50	100	30	76	10	53
69		49	99	29	75	9	52
68		48	98	28	74	8	51
67		47	96	27	73	7	49
66		46	95	26	72	6	48
65		45	94	25	71	5	47
64		44	93	24	69	4	
63		43	92	23	68	3	
62		42	91	22	67	2	
61		41	89	21	66	1	
60		40	88	20	65		
59		39	87	19	64		
58		38	86	18	62		

SIT-UP STANDARDS

Reps	Score	Reps	Score	Reps	Score	Reps	Score
82		66		50	86	34	69
81		65		49	85	33	68
80		64		48	84	32	66
79		63	100	47	83	31	65
78		62	99	46	82	30	64
77		61	98	45	81	29	63
76		60	97	44	79	28	62
75		59	96	43	78	27	61
74		58	95	42	77	26	60
73		57	94	41	76	25	59
72		56	92	40	75	24	58
71		55	91	39	74	23	57
70		54	90	38	73	22	56
69		53	89	37	72	21	55
68		52	88	36	71		
67		51	87	35	70		

2 MILE RUN STANDARDS

Time	Score	Time	Score	Time	Score	Time	Score
12:54		16:24	93	19:54	61	23:24	28
13:00		16:30	93	20:00	60	23:30	27
13:06		16:36	92	20:06	59	23:36	27
13:12		16:42	91	20:12	58	23:42	26
13:18		16:48	90	20:18	57	23:48	25
13:24		16:54	89	20:24	56	23:54	24
13:30		17:00	88	20:30	55	24:00	23
13:36		17:06	87	20:36	54	24:06	22
13:42		17:12	86	20:42	53	24:12	21
13:48		17:18	85	20:48	53	24:18	20
13:54		17:24	84	20:54	52	24:24	19
14:00		17:30	83	21:00	51	24:30	18
14:06		17:36	82	21:06	50	24:36	17
14:12		17:42	81	21:12	49	24:42	16
14:18		17:48	80	21:18	48	24:48	15
14:24		17:54	80	21:24	47	24:54	14
14:30		18:00	79	21:30	46	25:00	13
14:36		18:06	78	21:36	45	25:06	13
14:42		18:12	77	21:42	44	25:12	12
14:48		18:18	76	21:48	43	25:18	11
14:54		18:24	75	21:54	42	25:24	10
15:00		18:30	74	22:00	41	25:30	9
15:06		18:36	73	22:06	40	25:36	8
15:12		18:42	72	22:12	40	25:42	7
15:18		18:48	71	22:18	39	25:48	6
15:24		18:54	70	22:24	38	25:54	5
15:30		19:00	69	22:30	37	26:00	4
15:36		19:06	68	22:36	36	26:06	3
15:42	100	19:12	67	22:42	35	26:12	2
15:48	99	19:18	67	22:48	34	26:18	1
15:54	98	19:24	66	22:54	33	26:24	0
16:00	97	19:30	65	23:00	32	26:30	0
16:06	96	19:36	64	23:06	31		
16:12	95	19:42	63	23:12	30		
16:18	94	19:48	62	23:18	29		

<http://usmilitary.about.com/library/milinfo/arfitness/blm62.htm>

U.S. Physical Fitness Charts for Females

Age 17-21

PUSH-UP STANDARDS

Reps	Score	Reps	Score	Reps	Score	Reps	Score
77		57		37	91	17	57
76		56		36	90	16	55
75		55		35	88	15	53
74		54		34	86	14	51
73		53		33	84	13	50
72		52		32	83	12	48
71		51		31	81	11	46
70		50		30	79	10	44
69		49		29	77	9	43
68		48		28	76	8	41
67		47		27	74	7	39
66		46		26	72	6	37
65		45		25	70	5	36
64		44		24	69	4	34
63		43		23	67	3	32
62		42	100	22	65	2	30
61		41	98	21	63	1	29
60		40	97	20	62		
59		39	95	19	60		
58		38	93	18	58		

SIT-UP STANDARDS

Reps	Score	Reps	Score	Reps	Score	Reps	Score
82		66	81	50	55	34	30
81		65	79	49	54	33	28
80		64	78	48	52	32	26
79		63	76	47	50	31	25
78	100	62	74	46	49	30	23
77	98	61	73	45	47	29	22
76	97	60	71	44	46	28	20
75	95	59	70	43	44	27	18
74	94	58	68	42	42	26	17
73	92	57	66	41	41	25	15
72	90	56	65	40	39	24	14
71	89	55	63	39	38	23	12
70	87	54	62	38	36	22	10
69	86	53	60	37	34	21	9
68	84	52	58	36	33		
67	82	51	57	35	31		

2 MILE RUN STANDARDS

Time	Score	Time	Score	Time	Score	Time	Score
12:54		16:24	90	19:54	48	23:24	5
13:00		16:30	89	20:00	47	23:30	4
13:06		16:36	88	20:06	45	23:36	3
13:12		16:42	87	20:12	44	23:42	2
13:18		16:48	85	20:18	43	23:48	1
13:24		16:54	84	20:24	42	23:54	0
13:30		17:00	83	20:30	41	24:00	
13:36		17:06	82	20:36	39	24:06	
13:42		17:12	81	20:42	38	24:12	
13:48		17:18	79	20:48	37	24:18	
13:54		17:24	78	20:54	36	24:24	
14:00		17:30	77	21:00	35	24:30	
14:06		17:36	76	21:06	33	24:36	
14:12		17:42	75	21:12	32	24:42	
14:18		17:48	73	21:18	31	24:48	
14:24		17:54	72	21:24	30	24:54	
14:30		18:00	71	21:30	28	25:00	
14:36		18:06	70	21:36	27	25:06	
14:42		18:12	68	21:42	26	25:12	
14:48		18:18	67	21:48	25	25:18	
14:54		18:24	66	21:54	24	25:24	
15:00		18:30	65	22:00	22	25:30	
15:06		18:36	64	22:06	21	25:36	
15:12		18:42	62	22:12	20	25:42	
15:18		18:48	61	22:18	19	25:48	
15:24		18:54	60	22:24	18	25:54	
15:30		19:00	59	22:30	16	26:00	
15:36	100	19:06	58	22:36	15	26:06	
15:42	99	19:12	56	22:42	14	26:12	
15:48	98	19:18	55	22:48	13	26:18	
15:54	96	19:24	54	22:54	12	26:24	
16:00	95	19:30	53	23:00	10	26:30	
16:06	94	19:36	52	23:06	9		
16:12	93	19:42	50	23:12	8		
16:18	92	19:48	49	23:18	7		

<http://usmilitary.about.com/od/army/l/blfitfem17to21.htm>

U.S. Physical Fitness Charts for Females

Age 22-26

PUSH-UP STANDARDS

Reps	Score	Reps	Score	Reps	Score	Reps	Score
77		57		37	88	17	60
76		56		36	86	16	59
75		55		35	85	15	57
74		54		34	83	14	56
73		53		33	82	13	54
72		52		32	81	12	52
71		51		31	79	11	50
70		50		30	78	10	49
69		49		29	77	9	49
68		48		28	76	8	48
67		47		27	74	7	46
66		46	100	26	72	6	45
65		45	99	25	71	5	43
64		44	97	24	70	4	42
63		43	96	23	68	3	41
62		42	94	22	67	2	39
61		41	93	21	66	1	38
60		40	92	20	64		
59		39	90	19	63		
58		38	89	18	61		

SIT-UP STANDARDS

Reps	Score	Reps	Score	Reps	Score	Reps	Score
82		66	81	50	60	34	39
81		65	80	49	59	33	37
80	100	64	79	48	57	32	36
79	99	63	77	47	56	31	35
78	97	62	76	46	55	30	33
77	96	61	75	45	53	29	32
76	95	60	73	44	52	28	31
75	93	59	72	43	50	27	29
74	92	58	71	42	49	26	28
73	91	57	69	41	48	25	27
72	89	56	68	40	47	24	25
71	88	55	67	39	45	23	24
70	87	54	65	38	44	22	23
69	85	53	64	37	43	21	21
68	84	52	63	36	41		
67	83	51	61	35	40		

2 MILE RUN STANDARDS

Time	Score	Time	Score	Time	Score	Time	Score
12:54		16:24	92	19:54	57	23:24	22
13:00		16:30	91	20:00	56	23:30	21
13:06		16:36	90	20:06	55	23:36	20
13:12		16:42	89	20:12	54	23:42	19
13:18		16:48	88	20:18	53	23:48	18
13:24		16:54	87	20:24	52	23:54	17
13:30		17:00	86	20:30	51	24:00	16
13:36		17:06	85	20:36	50	24:06	15
13:42		17:12	84	20:42	49	24:12	14
13:48		17:18	83	20:48	48	24:18	13
13:54		17:24	82	20:54	47	24:24	12
14:00		17:30	81	21:00	46	24:30	11
14:06		17:36	80	21:06	45	24:36	10
14:12		17:42	79	21:12	44	24:42	9
14:18		17:48	78	21:18	43	24:48	8
14:24		17:54	77	21:24	42	24:54	7
14:30		18:00	76	21:30	41	25:00	6
14:36		18:06	75	21:36	40	25:06	5
14:42		18:12	74	21:42	39	25:12	4
14:48		18:18	73	21:48	38	25:18	3
14:54		18:24	72	21:54	37	25:24	2
15:00		18:30	71	22:00	36	25:30	1
15:06		18:36	70	22:06	35	25:36	0
15:12		18:42	69	22:12	34	25:42	
15:18		18:48	68	22:18	33	25:48	
15:24		18:54	67	22:24	32	25:54	
15:30		19:00	66	22:30	31	26:00	
15:36	100	19:06	65	22:36	30	26:06	
15:42	99	19:12	64	22:42	29	26:12	
15:48	98	19:18	63	22:48	28	26:18	
15:54	97	19:24	62	22:54	27	26:24	
16:00	96	19:30	61	23:00	26	26:30	
16:06	95	19:36	60	23:06	25		
16:12	94	19:42	59	23:12	24		
16:18	93	19:48	58	23:18	23		

<http://usmilitary.about.com/od/army/1/blfitfem22to26.htm>

U.S. Physical Fitness Charts for Females

Age 27-31

PUSH-UP STANDARDS

Reps	Score	Reps	Score	Reps	Score	Reps	Score
77		57		37	84	17	60
76		56		36	83	16	59
75		55		35	82	15	58
74		54		34	81	14	56
73		53		33	79	13	55
72		52		32	78	12	54
71		51		31	77	11	52
70		50	100	30	76	10	50
69		49	99	29	75	9	49
68		48	98	28	73	8	49
67		47	96	27	72	7	48
66		46	95	26	71	6	47
65		45	94	25	70	5	45
64		44	93	24	68	4	44
63		43	92	23	67	3	43
62		42	90	22	66	2	42
61		41	89	21	65	1	41
60		40	88	20	64		
59		39	87	19	62		
58		38	85	18	61		

SIT-UP STANDARDS

Reps	Score	Reps	Score	Reps	Score	Reps	Score
82	100	66	83	50	65	34	48
81	99	65	82	49	64	33	47
80	98	64	81	48	63	32	46
79	97	63	79	47	62	31	45
78	96	62	78	46	61	30	44
77	95	61	77	45	60	29	43
76	94	60	76	44	59	28	42
75	92	59	75	43	58	27	41
74	91	58	74	42	57	26	39
73	90	57	73	41	56	25	38
72	89	56	72	40	55	24	37
71	88	55	71	39	54	23	36
70	87	54	70	38	52	22	35
69	86	53	69	37	51	21	34
68	85	52	68	36	50		
67	84	51	66	35	49		

2 MILE RUN STANDARDS

Time	Score	Time	Score	Time	Score	Time	Score
12:54		16:24	95	19:54	65	23:24	35
13:00		16:30	94	20:00	64	23:30	34
13:06		16:36	93	20:06	63	23:36	34
13:12		16:42	92	20:12	63	23:42	33
13:18		16:48	91	20:18	62	23:48	32
13:24		16:54	91	20:24	61	23:54	31
13:30		17:00	90	20:30	60	24:00	30
13:36		17:06	89	20:36	59	24:06	29
13:42		17:12	88	20:42	58	24:12	29
13:48		17:18	87	20:48	57	24:18	28
13:54		17:24	86	20:54	57	24:24	27
14:00		17:30	86	21:00	56	24:30	26
14:06		17:36	85	21:06	55	24:36	25
14:12		17:42	84	21:12	54	24:42	24
14:18		17:48	83	21:18	53	24:48	23
14:24		17:54	82	21:24	52	24:54	23
14:30		18:00	81	21:30	51	25:00	22
14:36		18:06	80	21:36	51	25:06	21
14:42		18:12	80	21:42	50	25:12	20
14:48		18:18	79	21:48	49	25:18	19
14:54		18:24	78	21:54	48	25:24	18
15:00		18:30	77	22:00	47	25:30	17
15:06		18:36	76	22:06	46	25:36	17
15:12		18:42	75	22:12	46	25:42	16
15:18		18:48	74	22:18	45	25:48	15
15:24		18:54	74	22:24	44	25:54	14
15:30		19:00	73	22:30	43	26:00	13
15:36		19:06	72	22:36	42	26:06	12
15:42		19:12	71	22:42	41	26:12	11
15:48	100	19:18	70	22:48	40	26:18	11
15:54	99	19:24	69	22:54	40	26:24	10
16:00	98	19:30	69	23:00	39	26:30	9
16:06	97	19:36	68	23:06	38		
16:12	97	19:42	67	23:12	37		
16:18	96	19:48	66	23:18	36		

<http://usmilitary.about.com/od/army/l/blfitfem27to31.htm>

U.S. Physical Fitness Charts for Females

Age 32-36

PUSH-UP STANDARDS

Reps	Score	Reps	Score	Reps	Score	Reps	Score
77		57		37	89	17	63
76		56		36	88	16	61
75		55		35	87	15	60
74		54		34	85	14	59
73		53		33	84	13	58
72		52		32	83	12	56
71		51		31	81	11	54
70		50		30	80	10	52
69		49		29	79	9	50
68		48		28	77	8	49
67		47		27	76	7	49
66		46		26	75	6	48
65		45	100	25	73	5	47
64		44	99	24	72	4	45
63		43	97	23	71	3	44
62		42	96	22	69	2	43
61		41	95	21	68	1	41
60		40	93	20	67		
59		39	92	19	65		
58		38	91	18	64		

SIT-UP STANDARDS

Reps	Score	Reps	Score	Reps	Score	Reps	Score
82		66	88	50	69	34	50
81		65	87	49	68	33	49
80		64	86	48	67	32	48
79		63	85	47	66	31	47
78		62	84	46	65	30	46
77		61	82	45	64	29	45
76	100	60	81	44	62	28	44
75	99	59	80	43	61	27	42
74	98	58	79	42	60	26	41
73	96	57	78	41	59	25	40
72	95	56	76	40	58	24	39
71	94	55	75	39	56	23	38
70	93	54	74	38	55	22	36
69	92	53	73	37	54	21	35
68	91	52	72	36	53		
67	89	51	71	35	52		

2 MILE RUN STANDARDS

Time	Score	Time	Score	Time	Score	Time	Score
12:54		16:24	97	19:54	72	23:24	48
13:00		16:30	96	20:00	72	23:30	48
13:06		16:36	95	20:06	71	23:36	47
13:12		16:42	94	20:12	70	23:42	46
13:18		16:48	94	20:18	70	23:48	46
13:24		16:54	93	20:24	69	23:54	45
13:30		17:00	92	20:30	68	24:00	44
13:36		17:06	92	20:36	68	24:06	43
13:42		17:12	91	20:42	67	24:12	43
13:48		17:18	90	20:48	66	24:18	42
13:54		17:24	90	20:54	66	24:24	41
14:00		17:30	89	21:00	65	24:30	41
14:06		17:36	88	21:06	64	24:36	40
14:12		17:42	88	21:12	63	24:42	39
14:18		17:48	87	21:18	63	24:48	39
14:24		17:54	86	21:24	62	24:54	38
14:30		18:00	86	21:30	61	25:00	37
14:36		18:06	85	21:36	61	25:06	37
14:42		18:12	84	21:42	60	25:12	36
14:48		18:18	83	21:48	59	25:18	35
14:54		18:24	83	21:54	59	25:24	34
15:00		18:30	82	22:00	58	25:30	34
15:06		18:36	81	22:06	57	25:36	33
15:12		18:42	81	22:12	57	25:42	32
15:18		18:48	80	22:18	56	25:48	32
15:24		18:54	79	22:24	55	25:54	31
15:30		19:00	79	22:30	54	26:00	30
15:36		19:06	78	22:36	54	26:06	30
15:42		19:12	77	22:42	53	26:12	29
15:48		19:18	77	22:48	52	26:18	28
15:54	100	19:24	76	22:54	52	26:24	28
16:00	99	19:30	75	23:00	51	26:30	27
16:06	99	19:36	74	23:06	50		
16:12	98	19:42	74	23:12	49		
16:18	97	19:48	73	23:18	49		

<http://usmilitary.about.com/od/army/1/blfitfem32to36.htm>

U.S. Physical Fitness Charts for Females

Age 37-41

PUSH-UP STANDARDS

Reps	Score	Reps	Score	Reps	Score	Reps	Score
77		57		37	96	17	66
76		56		36	94	16	64
75		55		35	93	15	63
74		54		34	91	14	61
73		53		33	90	13	60
72		52		32	88	12	59
71		51		31	87	11	57
70		50		30	85	10	56
69		49		29	84	9	54
68		48		28	82	8	53
67		47		27	81	7	51
66		46		26	79	6	50
65		45		25	78	5	48
64		44		24	76	4	47
63		43		23	75	3	45
62		42		22	73	2	44
61		41		21	72	1	42
60		40	100	20	70		
59		39	99	19	69		
58		38	97	18	67		

SIT-UP STANDARDS

Reps	Score	Reps	Score	Reps	Score	Reps	Score
82		66	89	50	73	34	56
81		65	88	49	72	33	55
80		64	87	48	71	32	54
79		63	86	47	69	31	53
78		62	85	46	68	30	52
77		61	84	45	67	29	50
76	100	60	83	44	66	28	49
75	99	59	82	43	65	27	48
74	98	58	81	42	64	26	47
73	97	57	80	41	63	25	46
72	96	56	79	40	62	24	45
71	95	55	78	39	61	23	44
70	94	54	77	38	60	22	43
69	93	53	76	37	59	21	42
68	92	52	75	36	58		
67	91	51	74	35	57		

2 MILE RUN STANDARDS

Time	Score	Time	Score	Time	Score	Time	Score
12:54		16:24		19:54	80	23:24	55
13:00		16:30		20:00	79	23:30	54
13:06		16:36		20:06	78	23:36	54
13:12		16:42		20:12	78	23:42	53
13:18		16:48		20:18	77	23:48	52
13:24		16:54		20:24	76	23:54	52
13:30		17:00	100	20:30	75	24:00	51
13:36		17:06	99	20:36	75	24:06	50
13:42		17:12	99	20:42	74	24:12	49
13:48		17:18	98	20:48	73	24:18	49
13:54		17:24	97	20:54	73	24:24	48
14:00		17:30	96	21:00	72	24:30	47
14:06		17:36	96	21:06	71	24:36	47
14:12		17:42	95	21:12	71	24:42	46
14:18		17:48	94	21:18	70	24:48	45
14:24		17:54	94	21:24	69	24:54	45
14:30		18:00	93	21:30	68	25:00	44
14:36		18:06	92	21:36	68	25:06	43
14:42		18:12	92	21:42	67	25:12	42
14:48		18:18	91	21:48	66	25:18	42
14:54		18:24	90	21:54	66	25:24	41
15:00		18:30	89	22:00	65	25:30	40
15:06		18:36	89	22:06	64	25:36	40
15:12		18:42	88	22:12	64	25:42	39
15:18		18:48	87	22:18	63	25:48	38
15:24		18:54	87	22:24	62	25:54	38
15:30		19:00	86	22:30	61	26:00	37
15:36		19:06	85	22:36	61	26:06	36
15:42		19:12	85	22:42	60	26:12	35
15:48		19:18	84	22:48	59	26:18	35
15:54		19:24	83	22:54	59	26:24	34
16:00		19:30	82	23:00	58	26:30	33
16:06		19:36	82	23:06	57		
16:12		19:42	81	23:12	56		
16:18		19:48	80	23:18	56		

<http://usmilitary.about.com/library/milinfo/arfitness/blf37-41.htm>

U.S. Physical Fitness Charts for Females

Age 42-46

PUSH-UP STANDARDS

Reps	Score	Reps	Score	Reps	Score	Reps	Score
77		57		37	100	17	68
76		56		36	98	16	66
75		55		35	97	15	65
74		54		34	95	14	63
73		53		33	94	13	62
72		52		32	92	12	60
71		51		31	90	11	58
70		50		30	89	10	57
69		49		29	87	9	55
68		48		28	86	8	54
67		47		27	84	7	52
66		46		26	82	6	50
65		45		25	81	5	49
64		44		24	79	4	
63		43		23	78	3	
62		42		22	76	2	
61		41		21	74	1	
60		40		20	73		
59		39		19	71		
58		38		18	70		

SIT-UP STANDARDS

Reps	Score	Reps	Score	Reps	Score	Reps	Score
82		66	94	50	78	34	62
81		65	93	49	77	33	61
80		64	92	48	76	32	60
79		63	91	47	75	31	59
78		62	90	46	74	30	58
77		61	89	45	73	29	57
76		60	88	44	72	28	56
75		59	87	43	71	27	55
74		58	86	42	70	26	54
73		57	85	41	69	25	53
72	100	56	84	40	68	24	52
71	99	55	83	39	67	23	51
70	98	54	82	38	66	22	50
69	97	53	81	37	65	21	49
68	96	52	80	36	64		
67	95	51	79	35	63		

2 MILE RUN STANDARDS

Time	Score	Time	Score	Time	Score	Time	Score
12:54		16:24		19:54	84	23:24	62
13:00		16:30		20:00	83	23:30	61
13:06		16:36		20:06	83	23:36	61
13:12		16:42		20:12	82	23:42	60
13:18		16:48		20:18	82	23:48	59
13:24		16:54		20:24	81	23:54	59
13:30		17:00		20:30	80	24:00	58
13:36		17:06		20:36	80	24:06	57
13:42		17:12		20:42	79	24:12	57
13:48		17:18		20:48	78	24:18	56
13:54		17:24	100	20:54	78	24:24	56
14:00		17:30	99	21:00	77	24:30	55
14:06		17:36	99	21:06	77	24:36	54
14:12		17:42	98	21:12	76	24:42	54
14:18		17:48	97	21:18	75	24:48	53
14:24		17:54	97	21:24	75	24:54	52
14:30		18:00	96	21:30	74	25:00	52
14:36		18:06	96	21:36	73	25:06	51
14:42		18:12	95	21:42	73	25:12	50
14:48		18:18	94	21:48	72	25:18	50
14:54		18:24	94	21:54	71	25:24	49
15:00		18:30	93	22:00	71	25:30	49
15:06		18:36	92	22:06	70	25:36	48
15:12		18:42	92	22:12	70	25:42	47
15:18		18:48	91	22:18	69	25:48	47
15:24		18:54	90	22:24	68	25:54	46
15:30		19:00	90	22:30	68	26:00	45
15:36		19:06	89	22:36	67	26:06	45
15:42		19:12	89	22:42	66	26:12	44
15:48		19:18	88	22:48	66	26:18	43
15:54		19:24	87	22:54	65	26:24	43
16:00		19:30	87	23:00	64	26:30	42
16:06		19:36	86	23:06	64		
16:12		19:42	85	23:12	63		
16:18		19:48	85	23:18	63		

<http://usmilitary.about.com/library/milinfo/arfitness/blf42-46.htm>

U.S. Physical Fitness Charts for Females

Age 47-51

PUSH-UP STANDARDS

Reps	Score	Reps	Score	Reps	Score	Reps	Score
77		57		37		17	72
76		56		36		16	70
75		55		35		15	68
74		54		34	100	14	67
73		53		33	98	13	65
72		52		32	97	12	63
71		51		31	95	11	62
70		50		30	93	10	60
69		49		29	92	9	58
68		48		28	90	8	57
67		47		27	88	7	55
66		46		26	87	6	53
65		45		25	85	5	52
64		44		24	83	4	
63		43		23	82	3	
62		42		22	80	2	
61		41		21	78	1	
60		40		20	77		
59		39		19	75		
58		38		18	73		

SIT-UP STANDARDS

Reps	Score	Reps	Score	Reps	Score	Reps	Score
82		66	100	50	82	34	64
81		65	99	49	81	33	63
80		64	98	48	80	32	62
79		63	97	47	79	31	61
78		62	96	46	78	30	60
77		61	94	45	77	29	59
76		60	93	44	76	28	58
75		59	92	43	74	27	57
74		58	91	42	73	26	56
73		57	90	41	72	25	54
72		56	89	40	71	24	53
71		55	88	39	70	23	52
70		54	87	38	69	22	51
69		53	86	37	68	21	50
68		52	84	36	67		
67		51	83	35	66		

2 MILE RUN STANDARDS

Time	Score	Time	Score	Time	Score	Time	Score
12:54		16:24		19:54	86	23:24	64
13:00		16:30		20:00	85	23:30	63
13:06		16:36		20:06	84	23:36	62
13:12		16:42		20:12	84	23:42	62
13:18		16:48		20:18	83	23:48	61
13:24		16:54		20:24	82	23:54	61
13:30		17:00		20:30	82	24:00	60
13:36		17:06		20:36	81	24:06	59
13:42		17:12		20:42	81	24:12	59
13:48		17:18		20:48	80	24:18	58
13:54		17:24		20:54	79	24:24	57
14:00		17:30		21:00	79	24:30	57
14:06		17:36	100	21:06	78	24:36	56
14:12		17:42	99	21:12	77	24:42	56
14:18		17:48	99	21:18	77	24:48	55
14:24		17:54	98	21:24	76	24:54	54
14:30		18:00	97	21:30	76	25:00	54
14:36		18:06	97	21:36	75	25:06	53
14:42		18:12	96	21:42	74	25:12	52
14:48		18:18	96	21:48	74	25:18	52
14:54		18:24	95	21:54	73	25:24	51
15:00		18:30	94	22:00	72	25:30	51
15:06		18:36	94	22:06	72	25:36	50
15:12		18:42	93	22:12	71	25:42	49
15:18		18:48	92	22:18	71	25:48	49
15:24		18:54	92	22:24	70	25:54	48
15:30		19:00	91	22:30	69	26:00	47
15:36		19:06	91	22:36	69	26:06	47
15:42		19:12	90	22:42	68	26:12	46
15:48		19:18	89	22:48	67	26:18	46
15:54		19:24	89	22:54	67	26:24	45
16:00		19:30	88	23:00	66	26:30	44
16:06		19:36	87	23:06	66		
16:12		19:42	87	23:12	65		
16:18		19:48	86	23:18	64		

<http://usmilitary.about.com/library/milinfo/arfitness/blf47-51.htm>

U.S. Physical Fitness Charts for Females

Age 52-56

PUSH-UP STANDARDS

Reps	Score	Reps	Score	Reps	Score	Rep	Score
77		57		37		17	75
76		56		36		16	73
75		55		35		15	71
74		54		34		14	69
73		53		33		13	67
72		52		32		12	65
71		51		31	100	11	64
70		50		30	98	10	62
69		49		29	96	9	60
68		48		28	95	8	58
67		47		27	93	7	56
66		46		26	91	6	55
65		45		25	89	5	53
64		44		24	87	4	
63		43		23	85	3	
62		42		22	84	2	
61		41		21	82	1	
60		40		20	80		
59		39		19	78		
58		38		18	76		

SIT-UP STANDARDS

Reps	Score	Reps	Score	Reps	Score	Reps	Score
82		66	100	50	83	34	66
81		65	99	49	82	33	65
80		64	98	48	81	32	64
79		63	97	47	80	31	63
78		62	96	46	79	30	62
77		61	95	45	78	29	61
76		60	94	44	77	28	60
75		59	93	43	76	27	59
74		58	92	42	75	26	58
73		57	91	41	74	25	57
72		56	89	40	73	24	56
71		55	88	39	72	23	55
70		54	87	38	71	22	54
69		53	86	37	69	21	53
68		52	85	36	68		
67		51	84	35	67		

2 MILE RUN STANDARDS

Time	Score	Time	Score	Time	Score	Time	Score
12:54		16:24		19:54	93	23:24	67
13:00		16:30		20:00	93	23:30	67
13:06		16:36		20:06	92	23:36	66
13:12		16:42		20:12	91	23:42	65
13:18		16:48		20:18	90	23:48	64
13:24		16:54		20:24	90	23:54	64
13:30		17:00		20:30	89	24:00	63
13:36		17:06		20:36	88	24:06	62
13:42		17:12		20:42	87	24:12	61
13:48		17:18		20:48	87	24:18	61
13:54		17:24		20:54	86	24:24	60
14:00		17:30		21:00	85	24:30	59
14:06		17:36		21:06	84	24:36	59
14:12		17:42		21:12	84	24:42	58
14:18		17:48		21:18	83	24:48	57
14:24		17:54		21:24	82	24:54	56
14:30		18:00		21:30	81	25:00	56
14:36		18:06		21:36	81	25:06	55
14:42		18:12		21:42	80	25:12	54
14:48		18:18		21:48	79	25:18	53
14:54		18:24		21:54	79	25:24	53
15:00		18:30		22:00	78	25:30	52
15:06		18:36		22:06	77	25:36	51
15:12		18:42		22:12	76	25:42	50
15:18		18:48		22:18	76	25:48	50
15:24		18:54		22:24	75	25:54	49
15:30		19:00	100	22:30	74	26:00	48
15:36		19:06	99	22:36	73	26:06	47
15:42		19:12	99	22:42	73	26:12	47
15:48		19:18	98	22:48	72	26:18	46
15:54		19:24	97	22:54	71	26:24	45
16:00		19:30	96	23:00	70	26:30	44
16:06		19:36	96	23:06	70		
16:12		19:42	95	23:12	69		
16:18		19:48	94	23:18	68		

<http://usmilitary.about.com/library/milinfo/arfitness/blf52-56.htm>

U.S. Physical Fitness Charts for Females

Age 52-56

PUSH-UP STANDARDS

Reps	Score	Reps	Score	Reps	Score	Rep	Score
77		57		37		17	75
76		56		36		16	73
75		55		35		15	71
74		54		34		14	69
73		53		33		13	67
72		52		32		12	65
71		51		31	100	11	64
70		50		30	98	10	62
69		49		29	96	9	60
68		48		28	95	8	58
67		47		27	93	7	56
66		46		26	91	6	55
65		45		25	89	5	53
64		44		24	87	4	
63		43		23	85	3	
62		42		22	84	2	
61		41		21	82	1	
60		40		20	80		
59		39		19	78		
58		38		18	76		

SIT-UP STANDARDS

Reps	Score	Reps	Score	Reps	Score	Reps	Score
82		66	100	50	83	34	66
81		65	99	49	82	33	65
80		64	98	48	81	32	64
79		63	97	47	80	31	63
78		62	96	46	79	30	62
77		61	95	45	78	29	61
76		60	94	44	77	28	60
75		59	93	43	76	27	59
74		58	92	42	75	26	58
73		57	91	41	74	25	57
72		56	89	40	73	24	56
71		55	88	39	72	23	55
70		54	87	38	71	22	54
69		53	86	37	69	21	53
68		52	85	36	68		
67		51	84	35	67		

2 MILE RUN STANDARDS

Time	Score	Time	Score	Time	Score	Time	Score
12:54		16:24		19:54	93	23:24	67
13:00		16:30		20:00	93	23:30	67
13:06		16:36		20:06	92	23:36	66
13:12		16:42		20:12	91	23:42	65
13:18		16:48		20:18	90	23:48	64
13:24		16:54		20:24	90	23:54	64
13:30		17:00		20:30	89	24:00	63
13:36		17:06		20:36	88	24:06	62
13:42		17:12		20:42	87	24:12	61
13:48		17:18		20:48	87	24:18	61
13:54		17:24		20:54	86	24:24	60
14:00		17:30		21:00	85	24:30	59
14:06		17:36		21:06	84	24:36	59
14:12		17:42		21:12	84	24:42	58
14:18		17:48		21:18	83	24:48	57
14:24		17:54		21:24	82	24:54	56
14:30		18:00		21:30	81	25:00	56
14:36		18:06		21:36	81	25:06	55
14:42		18:12		21:42	80	25:12	54
14:48		18:18		21:48	79	25:18	53
14:54		18:24		21:54	79	25:24	53
15:00		18:30		22:00	78	25:30	52
15:06		18:36		22:06	77	25:36	51
15:12		18:42		22:12	76	25:42	50
15:18		18:48		22:18	76	25:48	50
15:24		18:54		22:24	75	25:54	49
15:30		19:00	100	22:30	74	26:00	48
15:36		19:06	99	22:36	73	26:06	47
15:42		19:12	99	22:42	73	26:12	47
15:48		19:18	98	22:48	72	26:18	46
15:54		19:24	97	22:54	71	26:24	45
16:00		19:30	96	23:00	70	26:30	44
16:06		19:36	96	23:06	70		
16:12		19:42	95	23:12	69		
16:18		19:48	94	23:18	68		

<http://usmilitary.about.com/library/milinfo/arfitness/blf52-56.htm>

U.S. Physical Fitness Charts for Females

Age 62 +

PUSH-UP STANDARDS

Reps	Score	Reps	Score	Reps	Score	Reps	Score
77		57		37		17	82
76		56		36		16	80
75		55		35		15	78
74		54		34		14	76
73		53		33		13	73
72		52		32		12	71
71		51		31		11	69
70		50		30		10	67
69		49		29		9	64
68		48		28		8	62
67		47		27		7	60
66		46		26		6	58
65		45		25	100	5	56
64		44		24	98	4	
63		43		23	96	3	
62		42		22	93	2	
61		41		21	91	1	
60		40		20	89		
59		39		19	87		
58		38		18	84		

SIT-UP STANDARDS

Reps	Score	Reps	Score	Reps	Score	Reps	Score
82		66		50	86	34	69
81		65		49	85	33	68
80		64		48	84	32	66
79		63	100	47	83	31	65
78		62	99	46	82	30	64
77		61	98	45	81	29	63
76		60	97	44	79	28	62
75		59	96	43	78	27	61
74		58	95	42	77	26	60
73		57	94	41	76	25	59
72		56	92	40	75	24	58
71		55	91	39	74	23	57
70		54	90	38	73	22	56
69		53	89	37	72	21	55
68		52	88	36	71		
67		51	87	35	70		

2 MILE RUN STANDARDS

Time	Score	Time	Score	Time	Score	Time	Score
12:54		16:24		19:54		23:24	73
13:00		16:30		20:00	100	23:30	72
13:06		16:36		20:06	99	23:36	71
13:12		16:42		20:12	98	23:42	70
13:18		16:48		20:18	98	23:48	70
13:24		16:54		20:24	97	23:54	69
13:30		17:00		20:30	96	24:00	68
13:36		17:06		20:36	95	24:06	67
13:42		17:12		20:42	94	24:12	66
13:48		17:18		20:48	94	24:18	66
13:54		17:24		20:54	93	24:24	65
14:00		17:30		21:00	92	24:30	64
14:06		17:36		21:06	91	24:36	63
14:12		17:42		21:12	90	24:42	62
14:18		17:48		21:18	90	24:48	62
14:24		17:54		21:24	89	24:54	61
14:30		18:00		21:30	88	25:00	60
14:36		18:06		21:36	87	25:06	59
14:42		18:12		21:42	86	25:12	58
14:48		18:18		21:48	86	25:18	58
14:54		18:24		21:54	85	25:24	57
15:00		18:30		22:00	84	25:30	56
15:06		18:36		22:06	83	25:36	55
15:12		18:42		22:12	82	25:42	54
15:18		18:48		22:18	82	25:48	54
15:24		18:54		22:24	81	25:54	53
15:30		19:00		22:30	80	26:00	52
15:36		19:06		22:36	79	26:06	51
15:42		19:12		22:42	78	26:12	50
15:48		19:18		22:48	78	26:18	50
15:54		19:24		22:54	77	26:24	49
16:00		19:30		23:00	76	26:30	48
16:06		19:36		23:06	75		
16:12		19:42		23:12	74		
16:18		19:48		23:18	74		

<http://usmilitary.about.com/library/milinfo/arfitness/blf62.htm>

zu 4.1 Detailbeschreibung des Hindernisparcours

EKO-Cobra (Einsatz-Kommando Cobra)

HALLENHINDERNISBAHN

HINDERNISBAHNABSCHNITT I:

HINDERNIS 1:

Bestehend aus:

1 Kasten, Höhe 50 cm (= 3 Teile + Deckel in Laufrichtung längs aufgestellt)

1 Paar Ringe (rechtes Paar in Laufrichtung), Höhe 245 cm (vom Seil beginnend gezählt

12. Kettenglied eingehängt)

1 Bodenmatte (in Laufrichtung längs aufgelegt)

HINDERNIS 2:

Bestehend aus:

1 Kasten, Höhe 50 cm (= 3 Teile + Deckel)

1 Kasten, Höhe 80 cm (= 5 Teile + Deckel)

1 Kasten, Höhe 110 cm (= 7 Teile + Deckel)

1 Kletterstange, Höhe 490 cm (vordere mittlere Stange)

HINDERNISBAHNABSCHNITT II:

HINDERNIS 3:

Bestehend aus:

1 Sprossenwand, Höhe der obersten Sprosse 255 cm (die ganz linke Einfachsprossenwand)

HINDERNIS 4:

Bestehend aus:

1 Steckreck (mittlere Position), bestehend aus 3 Reckstangen in verschiedener Höhe, (Stangenkröpfung zeigt nach oben)

Höhe 1 80 cm (3. Loch von unten)

Höhe 2 180 cm (13. Loch von unten)

Höhe 3 230 cm (oberstes Loch)

1 Niedersprungmatte (nach dem Hindernis quer aufgelegt)

HINDERNIS 5:

Bestehend aus:

1 Langbank, Schmalseite oben, Länge 395cm

(in Laufrichtung längs aufgestellt)

HINDERNIS 6:

Bestehend aus:

5 Hallenhürden, Höhe 65 cm (niedrigste Höhe), Abstände 140 cm

HINDERNISBAHNABSCHNITT III:

HINDERNIS 7:

Bestehend aus:

1 Doppelsprossenwand, ausgeklappt und fixiert, Höhe 255 cm

HINDERNIS 8:

Bestehend aus:

1 Bock, Höhe 120 cm (4. Loch), längs aufgestellt

1 Bock, Höhe 110 cm (1. Loch), quer aufgestellt

1 Bock, Höhe 120 cm (4. Loch), längs aufgestellt

HINDERNIS 9:

Bestehend aus:

1 Barren, Höhe 150 cm (5 Vertiefungen sichtbar), Holmabstand auf mittlere Weite, Holmlänge 350 cm (in Laufrichtung längs aufgestellt)

HINDERNIS 10:

Bestehend aus:

1 Kriechgang, Höhe 100 cm, minimale Breite 100 cm, Länge 300 cm
(zusammengestellt aus 4 Eckteilen der Fußballbande und 1 Niedersprungmatte)

HINDERNIS 11:

Bestehend aus:

1 Dreifachgitterleiter, Höhe 490 cm (vordere Gitterleiter)

1 Weichboden (in Laufrichtung quer und vor dem Hindernis aufgelegt)

HINDERNISBAHNABSCHNITT IV:

HINDERNIS 12:

Bestehend aus:

1 Doppelsprossenwand, ausgeklappt und fixiert, Höhe 255cm

HINDERNIS 13:

Bestehend aus:

1 Rheuterbrett (federnder Teil zum Pferd)

1 Pferd (längs aufgestellt und in Laufrichtung gesehen höher werdend), Höhe vorne 115 cm (2. Loch), Höhe hinten 135 cm (7. Loch)

1 Weichboden (in Laufrichtung längs hinter dem Hindernis aufgelegt)

HINDERNIS 14:

Bestehend aus:

1 Rheuterbrett (federnder Teil zum Pferd)

1 Pferd (in Laufrichtung quer aufgestellt), Höhe 125cm (4. Loch)

1 Weichboden (in Laufrichtung längs hinter dem Hindernis aufgelegt)

HINDERNISBAHNABSCHNITT V:

HINDERNIS 15:

Bestehend aus:

1 Doppelsprossenwand, ausgeklappt und fixiert, Höhe 255cm

HINDERNIS 16:

Bestehend aus:

2 Bodenmatten (in Laufrichtung längs aufgelegt)

HINDERNIS 17:

Bestehend aus:

5 Kastenteilen (die übrig gebliebenen Kastenteile vom Hindernis 2 verwenden, die Kastenteile werden in Laufrichtung längs und seitlich versetzt aufgelegt)

HINDERNIS 18:

Bestehend aus:

1 Bodenmatte (in Laufrichtung längs)

1 Weichboden (in Laufrichtung längs)

1 Faltmatte (zusammengeklappt quer auf Weichboden aufgelegt)

Hindernishöhe 60 cm (ergibt sich aus den Höhen des Weichbodens und der Faltmatte)

Faltmatte wird vorne auf Weichboden bündig aufgesetzt.

HINDERNISBAHNABSCHNITT VI:

HINDERNIS 19:

Bestehend aus:

1 Sprossenwand, Höhe der obersten Sprosse 255 cm (die 10. Einfachsprossenwand von rechts gezählt - mit fixer Verankerung)

HINDERNIS 20:

Bestehend aus:

2 Kästen (quer zur Laufrichtung aufgestellt) Höhe 110 cm

2 Bodenmatten (quer hinter den Kästen)

HINDERNIS 21:

Bestehend aus:

1 Sprossenleiter (waagrecht ausgeklappt), Höhe vorne 220 cm (oberstes Loch der Steher), Höhe von hinten (wandnah) 240 cm (12. Loch von unten)

Leiterbreite 45 cm

HINDERNISBAHNABSCHNITT VII:

HINDERNIS 22:

Bestehend aus:

1 Doppelsprossenwand, ausgeklappt und fixiert, Höhe 255cm

HINDERNIS 23:

Bestehend aus:

1 Steckreck (in Laufrichtung 2. Position von links), Höhe 230 cm (7. Loch von oben, Stangenkröpfung zeigt nach oben)

HINDERNIS 24:

Bestehend aus:

1 Barren (quer zur Laufrichtung), Höhe des vorderen Holms 125 cm (niedrigste Höhe), Höhe des hinteren Holms 190 cm (13 Vertiefungen sichtbar), maximale Holmweite

1 Niedersprungmatte (quer hinter dem Hindernis)

HINDERNIS 25:

Bestehend aus:

1 Sprossenleiter (waagrecht ausgeklappt), Höhe vorne 220 cm (oberstes Loch der Steher), Höhe hinten (wandnah) 270 cm (13. Loch von unten) Leiterbreite 45 cm, Leiterlänge 450 cm, 18 Sprossen

1 Kasten, Höhe 110 cm

HINDERNIS 26:

Bestehend aus:

1 Steckwand, Anbringungshöhe 200 cm, Breite 500 cm.

DURCHFÜHRUNGSMODUS DER HALLENHINDERNISBAHN

HINDERNISBAHNABSCHNITT I:

START:

Der Start erfolgt an der Kletterwand, welche mit einer beliebigen Hand bis zum Startsignal berührt werden muss.

Laufen zum Hindernis 1.

HINDERNIS 1:

Auf dem Kasten springen, die Ringe "anhechten", mit deren Hilfe bis zur Turnmatte schwingen und beidbeinig auf dieser landen. Ein mehrfaches Hin- und Herschwingen zur Schwungweitenvergrößerung ist erlaubt.

Der Läufer muss kurze Zeit mit seinem gesamten Gewicht an den Ringen hängen.

Weiterlaufen zum Hindernis 2.

HINDERNIS 2:

Auf den 1. Kasten springen, von diesem auf den 2. und weiter auf den 3. Kasten. Vom 3. Kasten auf die mittlere Stange klettern und oben die markierte Queraufhängung berühren. Anschließend bis zum Kasten oder zum Boden auf der mittleren Stange herunterklettern. Die beiden äußeren Stangen dürfen nicht als Hilfe verwendet werden. Auf den Kästen können beliebig viele Schritte gemacht werden; es darf aber während der Hindernisbewältigung zu keinem Bodenkontakt kommen.

Sofort nach dem Hindernis 2 wenden und zurücklaufen zum Hindernis 3.

HINDERNISBAHNABSCHNITT II:

HINDERNIS 3:

Berühren der obersten Sprosse der Einfachsprossenwand. (Die ganz linke Einfachsprossenwand, welche mit einem roten Pfeil gekennzeichnet ist). Die Technik zum Erreichen der obersten Sprosse obliegt dem Bewerber.

Weiterlaufen zum Hindernis 4.

HINDERNIS 4:

Überqueren der obersten Reckstange unter Zuhilfenahme der beiden niedriger platzierten Stangen.

Die Reckstange muss direkt, nicht seitlich außerhalb der Reckständer überquert werden.

Weiterlaufen zum Hindernis 5.

HINDERNIS 5:

Längsüberquerung der schmalseitig nach oben aufgestellten Langbank. Der letzte Bodenkontakt vor der Überquerung muss vor dem Beginn und der erste Bodenkontakt nach der Überquerung nach dem Ende der Bank erfolgen.

Weiterlaufen zum Hindernis 6.

HINDERNIS 6:

Freie Überquerung von 5 hintereinander aufgestellten Hürden. Die Hürden müssen direkt, und nicht seitlich überquert werden. Die 5. Hürde muss mit dem ganzen Körper überquert werden.

Sofort nach dem Hindernis 6 wenden und zurücklaufen zum Hindernis 7.

HINDERNISBAHNABSCHNITT III:**HINDERNIS 7:**

Freies Überqueren der ausgeklappten Doppelsprossenwand. Die Doppelsprossenwand muss direkt und nicht seitlich überquert werden.

Weiterlaufen zum Hindernis 8.

HINDERNIS 8:

Freies Überqueren des 1. Bockes, freies Unterqueren des 2. Bockes und wieder freies Überqueren des 3. Bockes. Die Böcke 1 und 3 müssen direkt und nicht seitlich überquert werden.

Weiterlaufen zum Hindernis 9.

HINDERNIS 9:

Längsüberquerung des Barrens mittels Stützgriff (mit aufgestützten Armen) unter alleiniger Verwendung der Holme. Die Barrenständer dürfen nicht als Hilfe verwendet werden. Der Barrenboden darf nicht berührt werden. Es müssen beide Barrenholme verwendet werden. Die Holme dürfen nur mit den Händen berührt werden.

Weiterlaufen zum Hindernis 10.

HINDERNIS 10:

Freies Durchkriechen des Kriechganges.

Weiterlaufen zum Hindernis 11.

HINDERNIS 11:

Hinaufklettern auf die Gitterleiter wandseitig, oben überqueren und auf der anderen Seite herunterklettern. Aus welcher Höhe der Läufer herunterspringt ist ihm selbst überlassen.

Sofort nach Hindernis 11 wenden und zurücklaufen zum Hindernis 12.

HINDERNISBAHNABSCHNITT IV:

HINDERNIS 12:

Freies Überqueren der ausgeklappten Doppelsprossenwand. Die Doppelsprossenwand muss direkt und nicht seitlich überquert werden.

Weiterlaufen zum Hindernis 13.

HINDERNIS 13:

Absprung aus dem Rheuterbrett auf ein längsgestelltes Pferd, welches längs überquert wird. Nach dem Überqueren erfolgt ein Herunterspringen auf die Matte. Die Landung am Pferd, sowie die Überquerung des Pferdes hat mit den Füßen zu erfolgen. Eine Bodenberührung zwischen Rheuterbrett und Matte ist nicht gestattet.

Weiterlaufen zum Hindernis 14.

HINDERNIS 14:

Absprung aus dem Rheuterbrett und freies Überqueren des quergestellten Pferdes, danach Landung auf der Matte. Eine Bodenberührung zwischen Rheuterbrett und Matte ist nicht gestattet. Das Pferd muss direkt und nicht seitlich überquert werden.

Sofort nach Hindernis 14 wenden und zurücklaufen zum Hindernis 15.

HINDERNISBAHNABSCHNITT V:

HINDERNIS 15:

Freies Überqueren der ausgeklappten Doppelsprossenwand. Die Doppelsprossenwand muss direkt und nicht seitlich überquert werden.

Weiterlaufen zum Hindernis 16.

HINDERNIS 16 und 17:

Von der ersten Bodenmatte auf die zweite Bodenmatte springen. Von dieser weiter die 5 versetzte Kastenteile in springender Weise passieren. Abschließend erfolgt ein Sprung auf die Bodenmatte des Hindernisses 18.

Es dürfen zwischen 1. Bodenmatte und der Bodenmatte des Hindernisses 18 nur Matten oder der Boden innerhalb der Kästen berührt werden. Auf den Matten und innerhalb der Kästen können beliebig viele Schritte gemacht werden.

Weiterlaufen zum Hindernis 18.

HINDERNIS 18:

Nach der Landung auf der Bodenmatte folgt eine Hechtrolle über die zusammengelegte Faltmatte auf dem Weichboden. Die zusammengelegte Faltmatte muss direkt und nicht seitlich überquert werden. Die Faltmatte ist zu überhechten.

Sofort nach Hindernis 18 wenden und zurücklaufen zum Hindernis 19.

HINDERNISBAHNABSCHNITT VI:

HINDERNIS 19:

Berühren der obersten Sprosse, der mit einem roten Pfeil gekennzeichneten Einfachsprossenwand. Die Technik zum Erreichen der obersten Sprosse obliegt dem Bewerber.

Weiterlaufen zum Hindernis 20.

HINDERNIS 20:

Freies Überwinden von zwei hintereinander quer aufgestellten Kästen. Die Kästen müssen direkt und nicht seitlich überwunden werden.

Weiterlaufen zum Hindernis 21.

HINDERNIS 21:

Seitliches Überqueren (90gradiges Überqueren zur Gerätelängsachse) der ausgeklappten Sprossenleiter. Die Sprossenleiter muss direkt und nicht seitlich überwunden werden. Weder die Steher noch die Wand dürfen als Hilfe zur Überwindung benutzt werden.

Sofort nach Hindernis 21 wenden und zurücklaufen zum Hindernis 22.

HINDERNISBAHNABSCHNITT VII:

HINDERNIS 22:

Freies Überqueren der ausgeklappten Doppelsprossenwand. Die Doppelsprossenwand muss direkt und nicht seitlich überquert werden.

Weiterlaufen zum Hindernis 23.

HINDERNIS 23:

Freies Überwinden des Recks.

Die seitlichen Steher dürfen als Überwindungshilfe verwendet werden.

Weiterlaufen zum Hindernis 24.

HINDERNIS 24:

Unterqueren des vorderen (niedrigeren) Holmes und Überqueren des hinteren (höheren) Holmes des quergestellten Barrens. Die Holme müssen direkt und nicht seitlich über- bzw. unterquert werden. Bei der Überwindung des 2. Holmes darf der 1. niedrigere Holm als Hilfe verwendet werden.

Weiterlaufen zum Hindernis 25.

HINDERNIS 25:

Längsüberwinden der waagrechten Sprossenleiter mit den Händen in hängender und hangelnder Weise bis zu dem am Ende der Sprossenleiter aufgestellten Kasten. Vom Kasten aus muss die Wand in einem mit rotem Kreuz gekennzeichneten Bereich mit einer beliebigen Hand berührt werden.

Die erste Sprosse ist der Beginn des Hindernisses. Sie muss verwendet werden. Zur Bewältigung dürfen nur die Sprossen verwendet werden. Es können dazwischen aber auch Sprossen ausgelassen werden. Ab der 1. Sprosse sind alle Sprossen in hängender Weise zu absolvieren.

Vom Kasten herunter springen, wenden und sofort zurücklaufen zum Hindernis 26.

HINDERNIS 26:

Abschlagen mit einer Hand an der Steckwand = **Ziel**

Leistung	Punkte		Leistung	Punkte		Leistung	Punkte
4:00	30		3:26	55,5		2:52	81
3:59	30,75		3:25	56,25		2:51	81,75
3:58	31,5		3:24	57		2:50	82,5
3:57	32,25		3:23	57,75		2:49	83,25
3:56	33		3:22	58,5		2:48	84
3:55	33,75		3:21	59,25		2:47	84,75
3:54	34,5		3:20	60		2:46	85,5
3:53	35,25		3:19	60,75		2:45	86,25
3:52	36		3:18	61,5		2:44	87
3:51	36,75		3:17	62,25		2:43	87,75
3:50	37,5		3:16	63		2:42	88,5
3:49	38,25		3:15	63,75		2:41	89,25
3:48	39		3:14	64,5		2:40	90
3:47	39,75		3:13	65,25		2:39	90,75
3:46	40,5		3:12	66		2:38	91,5
3:45	41,25		3:11	66,75		2:37	92,25
3:44	42		3:10	67,5		2:36	93
3:43	42,75		3:09	68,25		2:35	93,75
3:42	43,5		3:08	69		2:34	94,5
3:41	44,25		3:07	69,75		2:33	95,25
3:40	45		3:06	70,5		2:32	96
3:39	45,75		3:05	71,25		2:31	96,75
3:38	46,5		3:04	72		2:30	97,5
3:37	47,25		3:03	72,75		2:29	98,25
3:36	48		3:02	73,5		2:28	99
3:35	48,75		3:01	74,25		2:27	99,75
3:34	49,5		3:00	75		2:26	100,5

3:33	50,25		2:59	75,75		2:25	101,25
3:32	51		2:58	76,5		2:24	102
3:31	51,75		2:57	77,25		2:23	102,75
3:30	52,5		2:56	78		2:22	103,5
3:29	53,25		2:55	78,75		2:21	104,25
3:28	54		2:54	79,5		2:20	105
3:27	54,75		2:53	80,25		2:19	105,75

Zu 4.1 Detailbeschreibung des Grundchecks des EKO-Cobra

1. SEILKLETTERN:

Übungsgerät:

Ein in jeder Turnhalle vorhandenes, genormtes Klettertau.

Zu erfüllende Übung:

Aus freiem Hang ist eine Strecke von 3m (Start und Ziel sind speziell gekennzeichnet) ohne Zuhilfenahme der Beine/Füße in hangelnder Weise zu überwinden.

Durchführung:

- Der Proband erklettert einen neben dem Klettertau bereitstehenden Turnkasten
- Auf Kommando des verantwortlichen Prüfers erfasst der Proband das Tau unterhalb der gekennzeichneten Markierung mit beiden Händen
- Auf Kommando des verantwortlichen Prüfers schwingt der Proband beide Beine vom Kasten und begibt sich in den „freien Hang“
- Auf Kommando „GO“ durch den Prüfer beginnt der Sportler ohne Zuhilfenahme der Beine/Füße die vorgegebene und markierte Strecke von 3m in hangelnder Weise zu bewältigen.

Gültig ist die Übung dann, wenn innerhalb eines Versuches:

- Die untere gekennzeichnete Markierung am Klettertau mit den Händen nicht übergriffen wird
- Die Übung ausschließlich im „freien Hang“ begonnen wird
- Ohne jegliche Zuhilfenahme der Beine/Füße die vorgegebene Strecke in hangelnder Weise bewältigt wird
- Der Proband die obere Markierung mit mindestens einer Hand erreicht.

Bei einem ungültigen Versuch erhält der Proband die Möglichkeit sofort einen 2. Versuch zu starten. Sollte der 2. Versuch ebenfalls ungültig sein, gilt die Übung als nicht erfüllt.

2 ungültige Versuche bedeuten den Ausschluss aus dem weiteren Auswahlverfahren.

2. BAUCHAUFGUG:

Übungsgerät:

Ein in jeder Turnhalle vorhandener, genormter Sprossenwandabschnitt. Oberhalb der ersten Sprosse ist ein 5kg Medizinball mittig fixiert. Im mittleren Bereich der Sprossenwand befindet sich eine Rückenauflage aus Kork zum Schutz der Wirbelsäule und Rückenmuskulatur. Im unteren Bereich der Sprossenwand befindet sich ein Aufprallschutz aus Kork für die Füße.

Zu erfüllende Übung:

Mit den Händen rücklings am obersten Holm hängend (Obergriff, Daumen sind innen) sind beide Beine gleichzeitig aus gestreckter Körperposition so hochzuheben, dass der Medizinball mit beiden Füßen gleichzeitig berührt wird. Ein gleichzeitiges Berühren des Medizinballes mit den Schienbeinen oder den Knien ist ebenfalls gültig.

Durchführung:

- Der Proband erklettert die Sprossenwand, ergreift mit beiden Händen die oberste Sprosse mit dem Obergriff und begibt sich in den freien Streckhang
- Rücklings am obersten Holm hängend, erhält der Proband vom verantwortlichen Prüfer das Kommando „GO“
- Jetzt hebt der Sportler beide Beine aus gestreckter Position gleichzeitig hoch und führt sie in einer durchgehenden Bewegung Richtung Medizinball, welcher wieder gleichzeitig mit den Füßen, Schienbeinen oder Knien berührt werden muss.
- Die Arme dürfen während der Übung nur soweit gebeugt werden, dass der Kopf während des Aufrollens in die sprossenfreie Zone gebracht werden kann.

Gültig ist der Versuch dann, wenn innerhalb eines Versuches:

- die Ausgangsstellung richtig eingenommen wird
- die Beine gleichzeitig in einer durchgehenden Bewegung aus dem Streckhang hochgebracht werden

- die Füße, Schienbeine oder Knie zur gleichen Zeit den Ball berühren
- die Arme nur soweit gebeugt werden, als dass der Kopf in die sprossenfreie Zone gebracht werden kann.

Bei einem ungültigen Versuch erhält der Proband die Möglichkeit sofort einen 2. Versuch zu starten. Sollte der 2. Versuch ebenfalls ungültig sein, gilt die Übung als nicht erfüllt.

2 ungültige Versuche bedeuten den Ausschluss aus dem weiteren Auswahlverfahren.

3. STAHLSTRICKLEITER:

Übungsobjekt:

Seiltechnikübungsturm (20m) im Areal des EKO Cobra Wiener Neustadt.

Übungsgerät:

Gängige Stahlstrickleiter aus dem Alpinismus.

Zu erfüllende Übung:

Es ist mit Hilfe der Stahlstrickleiter eine Strecke, beginnend beim Fenster des dritten Stockes, bis zum Balkon des 5 Stockes in freier Form zu überwinden. Die Übung beginnt im Fenster des 3. Stockes und endet mit dem sicheren Stand am Balkon des 5. Stockes.

Durchführung:

- Der Proband wird mit einem Antiterrorgurt und einem Kletterhelm ausgestattet. Handschuhe dürfen verwendet werden
- Beginn der Übung ist der Fensterbereich im dritten Stockwerk. Am Antiterrorgurt des Probanden wird ein Sicherheitsseil eingehängt.
- Die Standaufsicht übergibt dem Sportler die freihängende Strickleiter.
- Auf das Kommando „GO“ durch die Standaufsicht hat der Proband den Balkon des 5. Stockes mit Hilfe der Strickleiter zu erklimmen. Die Übung endet mit dem sicheren Stand innerhalb des Geländers am Balkon des 5. Stockes.

- Ab dem Kommando „GO“ ist eine Rahmenzeit von 5 Minuten einzuhalten.

Gültig ist der Versuch dann, wenn innerhalb eines Versuches:

- Die Schutzausrüstung vorschriftsmäßig getragen wird
- Das Sicherungsseil nicht als Aufstiegshilfe benutzt wird
- Der Proband sich nicht ins Sicherungsseil hängt bzw. in dieses stürzt.
- Der Proband die Übung innerhalb der Rahmenzeit im sicheren Stand am Balkon beendet.

Bei dieser Übung ist nur ein Versuch möglich.

1 ungültiger Versuch bedeutet den Ausschluss aus dem weiteren Auswahlverfahren.

4. STRECKENSCHWIMMEN:

Übungstätte:

Hallenbad im Areal des EKO Cobra Wiener Neustadt.

Adjustierung:

Schwimmbekleidung

Zu erfüllende Übung:

Es ist eine Strecke von 25m schwimmend in freier Form mit am Rücken fixierten Armen zu überwinden.

Durchführung:

- Dem Probanden werden die Arme mittels Handschellen am Rücken fixiert (Handflächen zueinander).
- Der Proband nimmt Position auf einem zugewiesenen Startsockel ein
- Auf das Kommando „GO“ durch die Bahnaufsicht, beginnt der Proband die Übung mittels Kopfsprung
- Nach dem Auftauchen ist die restliche Strecke im freien Stil zu bewältigen
- Die Übung ist beendet, wenn der Proband mit einem beliebigen Körperteil das Beckenende berührt

- Beim Ausstieg ist für fremde Hilfe gesorgt.

Gültig ist der Versuch dann, wenn innerhalb eines Versuches:

- Die Handschellen vorschriftsmäßig getragen werden
- Die Übung mittels Kopfsprung gestartet wird
- Die restliche Strecke ohne fremde Hilfe bewältigt wird
- Das Beckenende mit einem beliebigen Körperteil berührt wurde.

Bei dieser Übung ist nur ein Versuch möglich.

1 ungültiger Versuch bedeutet den Ausschluss aus dem weiteren Auswahlverfahren.

Nur der positive Abschluss aller 4 Übungen berechtigt den Probanden zur Teilnahme am weiteren Auswahlverfahren.

Zu 4.1 Detailbeschreibung der Hindernisbahn

5. HINDERNISBAHN:

Übungsstätte:

Hindernisbahn im Areal des EKO Cobra in Wiener Neustadt.

Adjustierung:

Sportbekleidung ohne Helm, Sportschuhe freier Wahl.

Zu erfüllende Übung/Durchführung:

Die Hindernisbahn ist nach den nachstehend angeführten Richtlinien zu durchlaufen.

Vor Durchführung des Tests wird die Hindernisbahn dem Bewerber ausführlich erklärt.

Er hat die Möglichkeit, an jedem Hindernis nach Bedarf zu üben. Ziel des Hindernislaufes ist, die Hindernisse möglichst rasch zu überwinden. Die Länge des Parcours beträgt 468m, und er besteht aus 19 Hindernissen.

HINDERNIS 2: Tunnel

Feinmaschiges Drahtgeflecht mit Kunststoffüberzug,

Höhe ca 1,50m, Länge 20m.

Das Hindernis ist gebückt zu durchlaufen.

HINDERNIS 3: Fuchsbau mit verschiedenen Rohrdurchmessern

Einstiegschacht 100x100cm, 125cm tief, Verbindungsrohre im Durchmesser von 70 und 60cm mit einer Länge von insgesamt 10m.

HINDERNIS 4: Fensterfassade

Zwei Fensteröffnungen; Höhe 115cm, Breite 110cm, Höhe vom Boden 120cm.

Durchklettern oder durchspringen einer Fensteröffnung.

HINDERNIS 5: Stolperdraht

Fünf Stolperdrähte, Abstand 200cm, Höhe 50cm.

Die Drähte sind einzeln nacheinander in beliebigem Stil zu überqueren.

HINDERNIS 6. Kriechgraben

Länge 20 m, Höhe ca. 50cm.

Das Netz ist in beliebigem Stil zu unterkriechen.

HINDERNIS 7: Doppeldachrinne

Höhe 240cm, Breite 125cm.

Überqueren im freien Stil.

HINDERNIS 8: Strickleiter

Höhe 500cm, 12 Sprossen.

Beliebig überwinden.

HINDERNIS 9: Spalier

3 waagrechte Stangen (220, 150 und 70cm).

Die höchste Stange muss überquert werden.

HINDERNIS 10: Balancebaum

Gesamtlänge 860cm, Höhe 100cm.

Überqueren des Balkens der Länge nach. Jeder vorzeitige Absprung innerhalb der Markierung wird als Fehler gewertet.

HINDERNIS 11: Schrägmauer mit Seil

Höhe 300cm.

Erklimmen und überqueren des Hindernisses mit oder ohne Seil.

HINDERNIS 12: Balkenwelle

Höhe des 1. und 3. Balkens 120cm und Höhe des 2. und 4. Balkens 60cm.

Unterkriechen der tiefen und überspringen der hohen Hindernisse in beliebigem Stil.

HINDERNIS 13: Irischer Tisch

Höhe 220cm, Breite 50cm.

Überqueren in beliebigem Stil in Laufrichtung ohne Benützung der Steher.

HINDERNIS 15: Reck

Höhe 245cm.

Beliebige Überquerung

HINDERNIS 16: Minenfeld

5 zylindrische Pflöcke, Höhe 20cm, Länge der Furt 8m.

Der Boden zwischen den Pflöcken (Furtanfang bis Furtende) darf nicht berührt werden.

HINDERNIS 17: Grube

Tiefe 200cm.

Sprung in die Grube, erklimmen der Grubenvorderwand.

HINDERNIS 18: Zickzackbalken

3 waagrechte, schräg (135 Grad) zueinander stehende Balken.

Überqueren der drei Balken ohne Bodenberührung. Absprung hinter der Markierungslinie.

HINDERNIS 19: Reifenwand

Höhe 500cm.

Die mit einer Gliederkette verbundenen Reifen sind beliebig zu überklettern.

HINDERNIS 20: Hängeleiter

Länge 400cm, Höhe 250cm.

Hangeln über die 9-sprossige, leicht ansteigende Leiter ohne Bodenberührung.

HINDERNIS 21: Schikane

Länge 8m, Höhe 80cm.

Durchlaufen der Schikane.

Bei dieser Übung ist nur ein Versuch möglich.

Auswertung des Hindernislaufes:

Bewältigt der Bewerber die Aufgabe in 5:00 Minuten, bekommt er 20 Punkte. Bessere Leistungen bringen pro Sekunde einen halben Pluspunkt und schlechtere einen halben Minuspunkt. Ist der Bewerber außerstande alle Hindernisse in vorgeschriebener Weise zu bewältigen, scheidet er aus dem weiteren Auswahlverfahren aus.

Die erreichten Punkte werden mit denen der Schießausscheidung und der persönlichen Vorstellung addiert. Aus diesen Ergebnissen wird eine Rangliste erstellt.

Zu 1. Seilklettern:

Anforderung an den Probanden:

- Entsprechende Rücken-, Armbeuge-, Unterarm- und Fingermuskulatur
- Körperspannung
- Kraftausdauer und Schnellkräftelemente vorwiegend in den Armen und Fingern
- Willensspannkraft

Zu 2. Bauchaufzug:

Anforderung an den Probanden:

- Entsprechende Hüftbeuger-, Bauch-, Unterarm-, Bein-, Rücken-, Brust- und Fingermuskulatur
- Willensstoßkraft
- Athletik.

Zu 3. Stahlstrickleiter:

Anforderung an den Probanden:

- Überwinden der vorhandenen Höhenangst
- Übungsspezifische Kraftausdauer-elemente vorwiegend in den Armen und Fingern
- Ruhiges und konzentriertes Arbeiten
- Koordinative Fähigkeiten

Zu 4. Streckenschwimmen:

Anforderung an den Probanden:

- Durchschnittliches Schwimmkönnen
- Überwinden von vorhandenen Ängsten
- Fähigkeit zu improvisieren
- Ruhiges und konzentriertes Arbeiten
- Koordinative Fähigkeiten

Zu 5. Hindernisbahn:

Anforderung an den Probanden:

- Hohe Anforderung im Kurz- bzw Mittelzeitausdauerbereich
- Hohe Anforderung im koordinativen Bereich
- Hohe konditionelle Anforderung (Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer)
- Willensspannkraft
- Hohe Laktatverträglichkeit

VORTEILE:

- Aufwandsoptimierung durch die einzelnen Vorselektionen
- Adäquater körperlicher Istzustand des Beamten zu Beginn der AE
- Ermöglichter Einblick in Teile der bevorstehenden Ausbildung durch das Auswahlverfahren
- Psychophysische Einstimmung auf bevorstehende Ausbildungsinhalte
- Verletzungsprophylaxe durch adäquaten körperlichen Zustand