

**B1-224/0-2**

Zentralanweisung

## Ausbildung und Erhalt der individuellen Grundfertigkeiten und der Körperlichen Leistungsfähigkeit (Ausb IGF/KLF)

<b>Zweck der Regelung:</b>	Festlegen streitkräftegemeinsamer Mindeststandards (Umfang, Zielhöhe und Nachweis) in Bezug auf IGF sowie KLF des einzelnen Soldaten bzw. der einzelnen Soldatin.
<b>Herausgegeben durch:</b>	KdoSKB
<b>Beteiligte Interessenvertretungen:</b>	Hauptpersonalrat, Gesamtvertrauenspersonenausschuss und Hauptschwerbehindertenvertretung BMVg
<b>Gebilligt durch:</b>	KdoSKB AbtLtr Abt Ausb SK
<b>Herausgebende Stelle:</b>	KdoSKB Abt Ausb SK
<b>Geltungsbereich:</b>	Bundeswehr
<b>Einstufung:</b>	Offen
<b>Einsatzrelevanz:</b>	Ja
<b>Berichtspflichten:</b>	Nein
<b>Gültig ab:</b>	21.05.2015
<b>Frist zur Überprüfung:</b>	20.05.2018
<b>Version:</b>	1
<b>Ersetzt/hebt auf:</b>	BMVg GenInsp vom 18.02.2013 (Weisung IGF/KLF)
<b>Aktenzeichen:</b>	1
<b>Identifikationsnummer:</b>	B1.22402.1I

## Inhaltsverzeichnis

1	Allgemeines	3
2	SKgem IGF und KLF	5
2.1	Grundsätze	5
2.2	Vorgaben und Ausbildungsziele	6
3	Umsetzung der Vorgaben	7
3.1	Zuständigkeit der Organisationsbereiche (OrgBer)	7
3.2	Umsetzung im täglichen Dienstbetrieb	7
3.3	Qualitätsmanagement	7
4	Schlussbestimmungen	9
5	Anlagen	10
5.1	Begriffsbestimmungen	11
5.2	Zielvorgaben, Mindestleistungen und Nachweis der IGF und KLF	12
5.3	Systematik Körperliche Leistungsfähigkeit in der Bw	15
5.4	Basis Fitness Test (BFT) der Bundeswehr	17
5.4.1	Testbeschreibung	17
5.4.1.1	Testverfahren	17
5.4.2	11 x 10 m-Sprinttest	17
5.4.3	Klimmhang	20
5.4.4	1 000-m-Lauf	22
5.4.5	Bewertung des BFT	23
5.4.5.1	Zu erbringende Mindestleistung	23
5.4.6	Bewertung bei erfolgreich absolvierten Disziplinen	23
5.4.6.1	Basispunkte	23
5.4.6.2	Zuschläge	23
5.4.6.3	Disziplinpunkte	24
5.4.6.4	Qualifikationsmerkmale	24
5.4.7	Datenmanagement	25
5.4.8	Muster Erfassungsblatt	26
5.4.9	Basispunktetabelle zum BFT	27
5.5	Abzeichen für Leistungen im Truppendienst	30
5.6	Bezugsjournal	33

# 1 Allgemeines

**101.** Mit den Verteidigungspolitischen Richtlinien (VPR)<sup>1</sup>, den Eckpunkten zur Neuausrichtung der Bundeswehr<sup>2</sup> und den Folgedokumenten sind die grundlegenden Weisungen für die Ausrichtung der Bundeswehr zur Erfüllung ihres Auftrages sowie für deren Weiterentwicklung erlassen. Sie fordern von den Soldaten und Soldatinnen der Bundeswehr ein hohes Maß an physischer und psychischer Robustheit sowie persönlicher Flexibilität, um die besonderen Anforderungen des Soldatenberufs und der soldatischen Gemeinschaft anzunehmen und zu verinnerlichen.

**102.** Eine Ausbildung, welche die militärisch erforderlichen Fähigkeiten<sup>3</sup>, Fertigkeiten<sup>4</sup>, Kenntnisse und Einsichten der Soldaten und Soldatinnen konsequent entwickelt und erhält, schafft die Voraussetzung für die personelle Einsatzbereitschaft und damit einen Beitrag zur Einsatzfähigkeit der Streitkräfte.

**103.** Durchgängiges Prinzip für die allgemeinmilitärische und militärfachliche Ausbildung ist die streitkräftegemeinsame Standardisierung von Ausbildungsinhalten.

**104.** Gemäß den Vorgaben der Teilkonzeption Ausbildung (TK Ausb)<sup>5</sup> sind im Rahmen der Individualausbildung jedem Soldaten und jeder Soldatin gleiche individuelle Grundfertigkeiten zu vermitteln, die aufgrund allgemeiner militärischer Erfordernisse grundsätzlich dienstzeitlang abverlangt werden müssen.

**105.** Individuelle Grundfertigkeiten (IGF) sind allgemeine militärische Fertigkeiten, die jeder Soldat und jede Soldatin<sup>6</sup> beginnend ab der Grundausbildung (GA) zu erwerben und ständig zu beherrschen hat.

**106.** IGF sind als Grundlage der Individual- bzw. Teamausbildung, der Führerausbildung sowie spezifischer Ausbildung in den militärischen Organisationsbereichen (MilOrgBer) vorzusetzen.

---

<sup>1</sup> Bezug 1 gemäß Anlage 5.6

<sup>2</sup> Bezug 2 gemäß Anlage 5.

<sup>3</sup> Begriffsbestimmungen gemäß Anlage 5.1

<sup>4</sup> Begriffsbestimmungen gemäß Anlage 5.1

<sup>5</sup> Bezug 7 gemäß Anlage 5.6

<sup>6</sup> dies schließt grundsätzlich alle beorderten Reservisten und Reservistinnen sowie alle Reservisten und Reservistinnen, die an besonderen Auslandsverwendungen teilnehmen, ein. Ausnahmen: Soldaten und Soldatinnen, die durch den nächsten Disziplinarvorgesetzten befreit sind ( z.B. wegen Zivilberuflicher Aus- und Weiterbildung (ZAW) bzw. dienstzeitbeendender Maßnahmen des Berufsförderungsdienstes (BFD)), Erkrankte Soldaten oder Soldatinnen, Soldaten oder Soldatinnen mit Verwendungseinschränkungen, behinderte und schwerbehinderte Soldaten und Soldatinnen erbringen die IGF Leistungen, soweit es die Verwendungseinschränkung zulässt gemäß ärztlicher Maßgabe.

**107.** Darüber hinaus muss jeder Soldat und jede Soldatin eine ausreichende physische und psychische Leistungsfähigkeit besitzen, um die Anforderungen des soldatischen Dienstes insbesondere mit Blick auf die Einsätze jederzeit erfüllen zu können. Körperliche Leistungsfähigkeit<sup>7</sup> (KLF) ist eine Voraussetzung für den Erwerb und Erhalt der IGF.

**108.** Personelle Durchlässigkeit in der organisationsbereichsübergreifenden Zusammenstellung von Einsatzkontingenten verstärkt die Notwendigkeit eines streitkräftegemeinsamen Kerns an querschnittlichen, allgemeingültigen und dauerhaft zu beherrschenden militärischen Grundfertigkeiten und -fähigkeiten jedes Soldaten und jeder Soldatin.

**109.** Im Sinne der Verantwortlichkeit des Generalinspektors der Bundeswehr für die Vorgabe streitkräftegemeinsamer Grundsätze<sup>8</sup> legt diese Zentralanweisung streitkräftegemeinsame Mindeststandards (Umfang, Zielhöhe und Nachweis) in Bezug auf IGF sowie KLF des einzelnen Soldaten bzw. der einzelnen Soldatin fest.

**110.** Über die IGF hinaus wird für alle Soldaten und Soldatinnen – insbesondere aber für Führer, Führerinnen, Ausbilder, Ausbilderinnen und Erzieher bzw. Erzieherinnen – die Erfüllung eines umfassenden Anforderungsprofils erwartet, das alle geistigen, ethischen und charakterlichen Merkmale und Fähigkeiten erfasst<sup>9</sup>, die zur Erfüllung der soldatischen Profession im gesamten Aufgabenspektrum der Bundeswehr erforderlich sind.

---

<sup>7</sup> Begriffsbestimmungen gemäß Anlagen 5.1 und 5.3

<sup>8</sup> Bezug 3 gemäß Anlage 5.6 („Dresdner Erlass“, Ziffer II.1.)

<sup>9</sup> gemäß ZDv A-2600/1 „Innere Führung, Selbstverständnis und Führungskultur (ehem. ZDv 10/1 „Innere Führung“) und ZDv A-2620/1 (ehem. ZDv 12/1 „Politische Bildung in der Bundeswehr“)

---

## 2 SKgem IGF und KLF

### 2.1 Grundsätze

**201.** IGF und KLF dienen der erfolgreichen Auftragserfüllung im gesamten Aufgabenspektrum und dem erfolgreichen Bestehen im Einsatz. Sie verbessern in Verbindung mit den Bausteinen der Einsatzvorbereitenden Ausbildung für Konfliktverhütung und Krisenbewältigung (EAKK)<sup>10</sup> die Grundlage für die persönliche Einsatzbereitschaft und grundsätzliche Verfügbarkeit für Einsätze auf einer einheitlichen Basis.

**202.** Das nachweislich sichere Beherrschen der IGF und eine ausgeprägte KLF stärken auch das Selbstvertrauen der Soldaten und Soldatinnen, tragen zur Erhöhung der persönlichen Stressresistenz sowie zum Bestehen in Krisensituationen bei und fördern innerhalb der soldatischen Gemeinschaft das Vertrauen in das Leistungsvermögen des bzw. der Einzelnen.

**203.** IGF orientieren sich auch an den vorgegebenen individuellen Fertigkeiten und Fähigkeiten, über die Soldaten und Soldatinnen der NATO Response Force (NRF) sowie der EU Battlegroups (EU BG) verfügen müssen.

**204.** Unter Berücksichtigung der individuellen Verwendungsfähigkeit sind die IGF von jedem Soldaten und jeder Soldatin – dienstzeitlang und verwendungsunabhängig – zu beherrschen. Darüber hinaus ist ein status-, alters- und geschlechtsunabhängiges Mindestmaß an KLF zu erreichen und aufrecht zu erhalten.

**205.** Für Vorgesetzte als militärische Führer, Führerinnen, Ausbilder, Ausbilderinnen und Erzieher bzw. Erzieherinnen ist das Beherrschen der IGF eine wesentliche Voraussetzung für Glaubwürdigkeit, Überzeugungskraft und Vorbildfunktion. Sie sind daher in besonderer Weise gefordert und müssen durch beispielgebende, eigenverantwortliche Inübunghaltung Maßstäbe setzen.

**206.** Die Erfüllung der am Einsatz orientierten Mindestforderungen ist ein entscheidendes Kriterium in der Personalführung und daher bei Personalauswahlen auf der Grundlage der jeweils gültigen streitkräftegemeinsamen Bedarfsträgerforderungen<sup>11</sup> heranzuziehen. Dies schließt die Bewertung und damit die Aufnahme dieser grundlegenden Fähig- und Fertigkeiten in die Beurteilungen ein<sup>12</sup>.

---

<sup>10</sup> Bezug 6 gemäß Anlage 5.6

<sup>11</sup> Bezug 18 gemäß Anlage 5.6

<sup>12</sup> für BtlKdr/KpChef oder vergleichbare Verwendungen ist die körperliche Leistungsfähigkeit von besonderer Bedeutung

## 2.2 Vorgaben und Ausbildungsziele

**207.** Streitkräftegemeinsame und durch jeden Soldaten und jede Soldatin zu erfüllende Vorgaben sind:

### a) Beherrschen der Schießfertigkeit<sup>13</sup>

**208.** Der Soldat bzw. die Soldatin beherrscht den treffsicheren Schuss mit seiner bzw. ihrer SollOrg- Waffe.

### b) Beherrschen der Selbst- und Kameradenhilfe

**209.** Der Soldat bzw. die Soldatin ist mindestens zum Einsatzersthelfer (EH)-A oder mit erweiterten Ausbildungen zum EH-B bzw. Combat-First-Responder A, B oder C qualifiziert und hat den jährlichen Kompetenzerhalt für die von ihm bzw. ihr erworbene Sanitätsausbildung für Nichtsanitätspersonal (EH-A, EH-B oder CFR A, B oder C) erfolgreich absolviert.

**210.** Für Soldaten und Soldatinnen im Sanitätsdienst gilt Entsprechendes für vergleichbare sanitätsdienstliche Ausbildung mit einem Mindestausbildungsumfang von 30 Ausbildungsstunden.

**211.** Er bzw. sie kann erste sanitätsdienstliche Hilfe – einschließlich Selbst- und Kameradenhilfe bei ABC-Verwundungen – leisten und lebensrettende Sofortmaßnahmen persönlich durchführen bzw. effektiv unterstützen. Dazu gehören auch Kenntnisse über Maßnahmen zur Krankheitsvorsorge und Hygiene. Darüber hinaus ist jeder Soldat bzw. jede Soldatin in die Thematik Stress eingewiesen, mit einfachen Stressbewältigungstechniken vertraut und kann diese anwenden.

### c) Beherrschen elementarer ABC-Schutzmaßnahmen

**212.** Der Soldat bzw. die Soldatin beherrscht die Handhabung der persönlichen ABC-Schutz-ausstattung sowie das Herstellen verschiedener bedrohungs- und auftragsangepasster Schutz-zustände (BAS 0-4)<sup>14</sup>.

### d) Erhalt und Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit

**213.** Der Soldat bzw. die Soldatin erfüllt die status-, alters- und geschlechtsunabhängigen Mindestforderungen an die KLF<sup>15</sup>.

**214.** IGF und KLF sind durch die entsprechenden Ausbildungsprogramme und unter Bereit-stellung und Nutzung von Fachkompetenzen (vgl. Anlage 5/3) zu erreichen und zu erhalten. Zur Erfolgskontrolle – insbesondere im Bereich der KLF – sind die zur Verfügung stehenden standardisierten und ständig verifizierten Testverfahren anzuwenden. Der jeweilige Erwerb und Erhalt sind durch die Zielvorgaben und Mindestleistungen gemäß Anlage 5.2 nachzuweisen.

---

<sup>13</sup> in TrT/DSt, in denen nicht mehr für jeden Soldaten bzw. jede Soldatin eine SollOrg-Waffe ausgewiesen ist, schießen Offiziere mit Pistole, Unteroffiziere mit Pistole/Gewehr gemäß Entscheidung DStLtr, Mannschaften mit Gewehr

<sup>14</sup> gemäß ZDv 5/300 VS-NfD „ABC-Abwehr aller Truppen“

<sup>15</sup> gemäß Anlage 5.2

## 3 Umsetzung der Vorgaben

### 3.1 Zuständigkeit der Organisationsbereiche (OrgBer)

**301.** Die OrgBer setzen die Zielvorgaben zu den streitkräftegemeinsamen IGF und zur KLF um. Die Erhöhung der Anforderungen aufgrund MilOrgBer-spezifischer Besonderheiten und Erfordernisse liegt in der Verantwortung der Inspekture bzw. Inspektorinnen.

**302.** Für Zivilpersonal der Bundeswehr, das im Soldatenstatus Aufgaben der Wehrverwaltung oder der Rechtspflege wahrnimmt, erfolgt die Umsetzung des Erwerbs und der Erhaltung der IGF durch das „Streitkräftegemeinsame Ausbildungskonzept Allgemeine Soldatische Ausbildung für Zivilpersonal der Wehrverwaltung und der Rechtspflege der Bundeswehr“<sup>16</sup>.

**303.** Zivile OrgBer stellen die Umsetzung der Weisung für das militärische Personal in ihrem Bereich sicher.

### 3.2 Umsetzung im täglichen Dienstbetrieb

**304.** Das Wecken der Einsicht in die Notwendigkeit des Beherrschens der IGF, konsequente Ausbildung und Erhalt der IGF sowie der KLF der Soldaten und Soldatinnen sind elementare Führungsaufgaben aller Vorgesetzten, insbesondere der Disziplinarvorgesetzten und Dienststellenleiter bzw. Dienststellenleiterinnen. Die Erfüllung der Vorgaben ist in der Beurteilung des Soldaten bzw. der Soldatin zu dokumentieren.

**305.** Ausbildung und Erhalt der IGF sowie der KLF sind überwiegend als praktischer Dienst durch fachlich qualifizierte Ausbilder bzw. Ausbilderinnen (Anlage 5.3) zu organisieren. Zeitgemäße Methoden der Menschenführung und Erwachsenenbildung sind zu berücksichtigen. Drillmäßiges Üben sowie die Integration in andere Ausbildungs- und Übungsvorhaben sind – wo immer sinnvoll und möglich – vorzusehen.

**306.** In der Dienstgestaltung, insbesondere in Stäben und im Ämterbereich, sind entsprechend erforderliche Zeiträume für Ausbildung und Erhalt der IGF und KLF in der jeweiligen Arbeitszeit zu berücksichtigen und auszuweisen.

### 3.3 Qualitätsmanagement

**307.** Qualitätssicherung von IGF und KLF erfordert ein Qualitätsmanagement, das gewonnene Erkenntnisse zur Ausbildung, daraus veranlasste Nachsteuerungen sowie deren Umsetzung und Wirkung dokumentiert. Hierzu sind die verfügbaren standardisierten und fortlaufend verifizierten Test- und Monitoring-Module zu nutzen.

---

<sup>16</sup> Anlage 5.6, Bezug 19

- 308.** Die Umsetzung und Kontrolle liegt in der Verantwortung der OrgBer.
- 309.** Der Beauftragte Erziehung und Ausbildung des Generalinspektors der Bundeswehr (BEA GenInsp) und die Inspizienten in der Abteilung Einsatz im KdoSKB verstärken die Erkenntnisgewinnung im Rahmen ihrer Beobachtungsbesuche.



## 4 Schlussbestimmungen

**401.** Alle OrgBer werden gebeten, die Umsetzung dieser Zentralanweisung und den Erwerb der Mindestforderungen für das militärische Personal für alle an besonderen Auslandseinsätzen teilnehmenden zivilen Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen zeitgerecht vor Einsatzbeginn sicherzustellen.

**402.** Die grundlegenden Mindestanforderungen KLF der Soldaten bzw. Soldatinnen werden unter Berücksichtigung der Entwicklungen im Bereich Sportwissenschaft und Sportmedizin bedarfsgerecht fortgeschrieben und die jeweiligen Test- und Messverfahren prozessorientiert evaluiert und ggf. angepasst.

## **5 Anlagen**

<b>5.1</b>	<b>Begriffsbestimmungen</b>	<b>11</b>
<b>5.2</b>	<b>Zielvorgaben, Mindestleistungen und Nachweis der IGF und KLF</b>	<b>12</b>
<b>5.3</b>	<b>Systematik Körperliche Leistungsfähigkeit in der Bw</b>	<b>15</b>
<b>5.4</b>	<b>Basis Fitness Test (BFT) der Bundeswehr</b>	<b>17</b>
<b>5.5</b>	<b>Abzeichen für Leistungen im Truppendienst</b>	<b>30</b>
<b>5.6</b>	<b>Bezugsjournal</b>	<b>37</b>

## 5.1 Begriffsbestimmungen

- **Fähigkeiten**

Vorhandensein von körperlicher, geistiger, seelischer und sozialer Kompetenz des Menschen, Wissen zu erwerben, Fertigkeiten zu erlernen und Leistungen zu erbringen. Lern- und Leistungsbereitschaften, die es ermöglichen, zu einem bestimmten Zeitpunkt unter gegebenen Bedingungen eine Leistung entsprechender Höhe und Stärke zu erreichen oder die dafür notwendigen Kenntnisse und Operationen zu erlernen. (gemäß BMVg FÜ S I 5 „Glossar Fachbegriffe Ausbildung der Bundeswehr“ vom 12. Mai 2006)

- **Fertigkeiten**

Fertigkeiten repräsentieren ein weites Feld komplexer Verhaltensweisen und sind von Kompetenz oder Fähigkeit zu unterscheiden. Fertigkeiten sind relativ verfestigte und automatisierte Tätigkeitskomponenten, die häufig nicht mehr durch das Bewusstsein gesteuert zu werden brauchen. Sie werden durch Übung (Drill) verbessert und beinhalten Kombinationen wahrnehmungsbezogener, kognitiver und motorischer Prozesse. (gemäß BMVg FÜ S I 5 „Glossar Fachbegriffe Ausbildung der Bundeswehr“ vom 12. Mai 2006)

- **Körperliche Leistungsfähigkeit**

Ausprägungsgrad wesentlicher physischer Leistungsparameter im Leistungsfähigkeitsbereich allgemeiner konditioneller Grundlagen (Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer und Flexibilität) sowie koordinativer Fähigkeiten, um langfristig und stabil militärische Aufgaben und Anforderungen möglichst erfolgreich bewältigen zu können. Sie ist u. a. abhängig vom Gesundheitszustand, dem Trainingszustand der motorischen Grundfähigkeiten, von psychischen (motivationalen, emotionalen und kognitiven) Prozessen und von vorherrschenden Umweltbedingungen.

## 5.2 Zielvorgaben, Mindestleistungen und Nachweis der IGF und KLF

Ausbildungsziel Fertigkeit/Fähigkeit	Zielvorgabe/Mindestleistung	Hinweise	Nachweis <sup>17</sup>
Beherrschen der Schießfertigkeit mit der SollOrg-Waffe	Erfüllen der Schießleistung mit der SollOrg-Waffe gemäß den Bedingungen für das Abzeichen für Leistungen im Truppendienst*.  *Für Besatzungsangehörige seegehender Einheiten der Marine mindestens die Wachschießübung mit der jeweiligen Waffe gemäß Fußnote 13	Gem. ZDv 37/10, Anlage 9 in Verbindung mit ZDv 3/12, Anlage 7; Fußnote 13 dieser Zentralanweisung ist zu beachten	1 x jährlich
Beherrschen der Selbst- und Kameradenhilfe	Fähigkeit zum fachgerechten Einsatz der persönlichen SanAusstattung sowie zur Durchführung der Ersten Hilfe im Grundbetrieb und Einsatz und zur Erstversorgung definierter Verletzungsmuster im Einsatz durch Erstausbildung während der GA und jährlicher Teilnahme an einer Ausbildung zum Kompetenzerhalt. Entsprechend der Ausbildung zum Ersthelfer A ist eine Mindestbasisausbildung im Umfang von 30 Ausbildungsstunden und ein jährlicher, achtstündiger Kompetenzerhalt erforderlich. Die	Einzelheiten gemäß Anlage 1, Punkt 8 bzw. Folgedokumente.	1 x jährlich

<sup>17</sup> der Verzicht auf die Leistungsabnahme innerhalb eines Kalenderjahres (z.B. Beeinträchtigung durch Diensteintritte bzw. Dienstzeitende oder sonstige einschränkende Gründe) eines Soldaten bzw. einer Soldatin obliegt dem bzw. der nächsten Disziplinarvorgesetzten. Das Erbringen/Nichterbringen der geforderten Leistungen ist ein entscheidendes Kriterium in der Personalführung und daher bei Personalauswahlen. Die erbrachten Leistungen können für den Erwerb des Abzeichens im Truppendienst genutzt werden.

	Ausbildung zum Ersthelfer A wird ab 2011 durchgeführt, sanitätsdienstliche Ausbildungen vor dem 20. Januar 2011 können anerkannt werden, wenn die Mindestausbildungsstundenanzahl der anzurechnenden sanitätsdienstlichen Ausbildung 30 Stunden beträgt. Der Kompetenzerhalt ist grundsätzlich gemäß Weisung BMVg InspSan – Fü San II 4 – Az 32-86-01 „Weisung Sanitätsausbildung Nicht-Sanitätspersonal“ vom 20. Januar 2011 durchzuführen.		
Beherrschen elementarer ABC-Schutzmaßnahmen	<p>Sichere und richtige Handhabung der persönlichen ABC-Schutzausstattung</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aufsetzen der ABC-Schutzmaske in höchstens 7 Sek. unter Beachtung der festgelegten Reihenfolge;</li> <li>• selbstständiges Herstellen BAS 0-4.</li> </ul>	Gemäß ZDv 5/300	1 x jährlich soweit möglich in andere Ausbildungs-/ Übungs- vorhaben zu integrieren
Erhalt und Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit	Erfüllen des Basis Fitness Tests.	Jeder Soldat bzw. jede Soldatin  Einzelheiten zur Durchführung sind mit Anlage 5.4 geregelt	1 x jährlich

	100 m Kleiderschwimmen in höchstens 4 Min. mit anschließendem Entkleiden im Wasser gemäß den Ausführungsbestimmungen der DLRG bzw. der Wasserwacht im DRK für diese Übung. <sup>18</sup>	Jeder Soldat bzw. jede Soldatin	1 x jährlich
	6-Kilometer-Marsch zu Fuß im Feldanzug, allgemein bzw. Bord-/ Gefechtsanzug, mit Gepäck von mind. 15 kg Gewicht in einer Zeit von 60 Min. (für Marineuniformträger, die im MilOrgBer Marine eingesetzt sind, wahlweise 200 m „Kleiderschwimmen“ [gemäß den Bedingungen der DLRG bzw. der Wasserwacht im DRK] in einer Zeit von 8 Min.)	Jeder Soldat bzw. jede Soldatin	1 x jährlich

---

<sup>18</sup> zum Training und zur Abnahme ist das gem. ZDv 3/10 „Sport in der Bundeswehr“ für die Schwimmausbildung vorgesehene Personal einzusetzen

### 5.3 Systematik Körperliche Leistungsfähigkeit in der Bw

Die Verbesserung und der Erhalt der körperlichen Leistungsfähigkeit (KLF) dienen nicht nur dem Zweck der Testerfüllung, sondern sind Voraussetzung für Prävention, Widerstandsfähigkeit, Robustheit und Wiederherstellung von soldatischen Fähigkeiten und Fertigkeiten.

Bei allen Soldaten und Soldatinnen ist eine allgemeine grundlagen- und fähigkeitsorientierte konditionelle „Basis-Fitness“ zu schaffen. Das Messinstrument hierfür ist der Basis Fitness Test (BFT).

Darauf aufbauend gilt es, eine qualitativ und quantitativ nachhaltige, höherwertige, fertigungsorientierte „Soldaten-Grundfitness“ herzustellen, um die streitkräftegemeinsamen Grundlagen für die weiterführenden Stufen der Funktions- und Einsatzfitness zu schaffen. Im Rahmen der Fortschreibung dieser Weisung wird hierzu ein „Monitoring-/Auswerte-Tool“ entwickelt, um einsatzrelevante Parameter der notwendigen körperlichen und mentalen Leistungsvoraussetzungen im Rahmen der Einsatzvorbereitung beobachten, analysieren und verbessern zu können (Anlage 5.3).

Die tätigkeitsbezogene „Funktions- und Einsatz-Fitness“ orientiert sich an den besonderen körperlichen Anforderungen eines Dienstpostens und den unterschiedlichen Einflüssen sowie den Bedingungen des Einsatzlandes und den dort auszuführenden Aufträgen bzw. Tätigkeiten. Die Festlegung von Mindestanforderungen hierzu sowie das dazugehörige Training liegen in der Verantwortung der jeweiligen OrgBer.

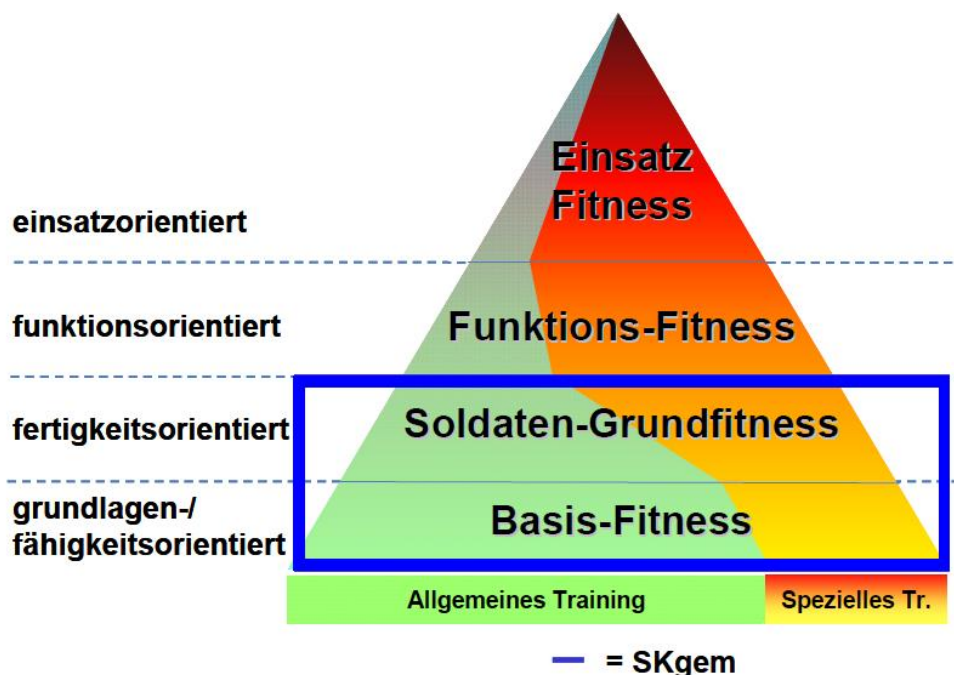


Abb. 1: Systematik des Trainings der KLF in der Bw

Das Training der KLF muss dabei in allen Phasen des militärischen Dienstes spezifisch ausgerichtet und gestaltet werden (siehe Abbildung 2).



**Abb. 2: Ausrichtung der psychophysischen Leistungsfähigkeit an den Phasen des militärischen Dienstes**

Die streitkräftegemeinsamen zentralen Vorgaben werden federführend durch die Streitkräftebasis unter Nutzung und Hinzuziehung der vorhandenen Kompetenzen/Fachexpertise erarbeitet und weiterentwickelt.

Zum Erreichen und Erhalt sowie zur (Wieder-)Herstellung der KLF sind fachliche Kompetenzen und qualifiziertes Fachpersonal erforderlich. Zur Umsetzung des sportlichen und körperlichen Trainings ist auf folgende Fachkompetenzen zurückzugreifen:

- Hauptamtliche Sportlehrer und Sportlehrerinnen Bw Truppe (aufbauorganisatorisch in der SollOrg des KdoTerrAufgBw und der Landeskommandos) zur regionalen und flächendeckenden fachlichen Beratung sowie Unterstützung der Truppenteile/Dienststellen.
- Ausbilder und Ausbilderin im Bereich „Military Fitness“ in Nebenfunktion (in bedarfsorientierter Anzahl).
- Übungsleiter und Übungsleiterin Bw und Fachsportleiter und Fachsportleiterin in Nebenfunktion (in bedarfsorientierter Anzahl).
- Offiziere mit sportwissenschaftlichem Studium in Nebenfunktion (sofern bei Truppenteilen/Dienststellen vorhanden).



## 5.4 Basis Fitness Test (BFT) der Bundeswehr

### 5.4.1 Testbeschreibung

#### 5.4.1.1 Testverfahren

##### Durchführung

Der BFT muss grundsätzlich von qualifizierten Sportausbildern bzw. Sportausbilderinnen<sup>19</sup> (im Folgenden „Testleiter bzw. Testleiterinnen“ genannt) geleitet und durchgeführt werden.

##### Reihenfolge

Zur Standardisierung der Testbedingungen ist die Abfolge der Disziplinen einheitlich vorgegeben:

- e) 11 x 10 m-Sprinttest
- f) Klimmhang
- g) 1 000-m-Lauf

Der BFT ist innerhalb von zwei SportAusbStd (90 Min) vollständig durchzuführen.

### 5.4.2 11 x 10 m-Sprinttest

##### Aufgabe

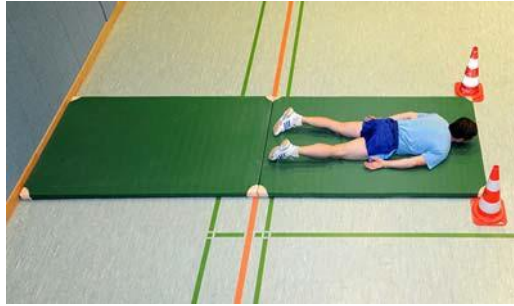
Die Testperson startet aus der Bauchlage (der Kopf ist in Laufrichtung ausgerichtet) und umläuft so schnell wie möglich eine in 10 m Entfernung aufgestellte Pylone. Sobald sie wieder am Startpunkt angelangt ist, legt sie sich erneut kurzzeitig auf den Bauch, klatscht die Hände hinter dem Rücken zusammen, springt wieder auf und sprintet die nächste Runde. Ziel ist es, schnellstmöglich fünfeinhalb Runden zu laufen.

##### Testbeschreibung

Zum Testbeginn liegt die Testperson in Bauchlage auf einer Gymnastikmatte (Abbildung 3). Die Arme sind seitlich neben dem Körper abgelegt, die Beine sind ausgestreckt und berühren die Matte. Auf das Kommando „FERTIG – LOS“ steht die Testperson schnellstmöglich auf, läuft geradeaus von der Matte los (durch den Korridor der Markierungspylenen, siehe Abbildung 4), sprintet schnellstmöglich zur Wendepylone, umrundet diese und kehrt wieder zur Matte zurück, wobei eine der Markierungspylenen auf der Außenseite umlaufen werden muss. Anschließend ist erneut die Bauchlage einzunehmen und die Hände sind einmal hinter dem Rücken zusammenzuklatschen. Unmittelbar danach folgt die nächste Sprintrunde.

---

<sup>19</sup> gemäß ZDv 3/10



**Abb. 3: Startposition beim Sprinttest: Die hintere Gymnastikmatte stößt an die Hallenwand, die Markierungspyllonen stehen an der Mattenvorderkante**

### Testablauf

Die Testperson muss nach den zuvor beschriebenen Kriterien fünfteinhalb Runden absolvieren, d. h. sechs Mal von der Matte aufstehen, um die Pylone sprinten und sich wieder hinlegen. Nach dem sechsten Aufstehen ist nur noch der einfache Weg zur Pylone zu laufen. Bei Erreichen des Wendepunktes wird die Zeit gestoppt. Die benötigte Zeit in Sekunden, Zehntelsekunden wird im Nr. 2 des Erfassungsblattes (Muster Anlage 5.4) eingetragen.



**Abb. 4: Laufweg nach Verlassen der Bauchlage sowie das Umlaufen des Wendepunktes**

### Mögliche Fehler

- springen in den Liegestütz (beide Füße verlassen deutlich den Boden),
- unkorrekte Bauchlage zwischen den Sprints; Hände werden nicht hinter dem Rücken zusammengeklatscht,
- abkürzen der Laufstrecke vor dem Wendepunkt,
- falsches Verlassen der Matte: Korridor der Markierungspyllonen an der Mattenvorderkante wird nicht durchlaufen oder
- falsches Anlaufen der Matte: Markierungspyllone wird nicht auf der Außenseite umlaufen.

Erkennt der Testleiter bzw. die Testleiterin einen Ausführungsfehler, fordert er bzw. sie die Testperson auf, diesen zu korrigieren bzw. bei der nächsten Runde auf die korrekte Durchführung zu achten – der Test läuft jedoch weiter. Der Test wird abgebrochen, wenn der Aufforderung zur Fehlerkorrektur nicht unmittelbar nachgekommen wird. Die Testperson wird anschließend über ihren Fehler aufgeklärt und kann nach Maßgabe des Testleiters bzw. der Testleiterin den Test wiederholen.

### Testaufbau

Zwei Gymnastikmatten werden hintereinander mit ihrer schmalen Seite an eine Hallenwand längsseitig der Halle platziert, sodass ein Verrutschen beim Aufstehen vermieden wird und ausreichend Auslauf vorhanden ist. Gemessen von der vorderen Mattenkante wird in 10 m Entfernung eine Pylone mit deren Mittelpunkt mittig aufgestellt. Diese stellt den Wendepunkt und die Zielmarkierung des Sprinttests dar (Abbildung 5). Zwei weitere Markierungspylenen sind mit den Mittelpunkten an der Mattenvorderkante auszurichten und stehen unmittelbar links und rechts neben der vorderen Mattenkante.



**Abb. 5: Aufbau des Sprinttests**

### Hilfsmittel:

- Stoppuhr,
- zwei Gymnastikmatten,
- drei Pylonen/Kegel,
- Maßband.

### Hinweis

Vor der Testdurchführung sollten sich alle Testpersonen ausreichend aufwärmen (Einlaufen, Dehnübungen etc.). Zur Vermeidung von Verletzungen ist ein ausreichend breiter Sprintkorridor zu wählen und eine Auslaufzone hinter der Wendepylone freizuhalten.

### 5.4.3 Klimmhang

#### Aufgabe

Die Testperson verharrt so lange wie möglich in der Endposition eines Klimmzuges. Als Bewertungskriterium gilt die Zeit, in der die Testperson diese Position aufrechterhalten konnte.

#### Testbeschreibung

Zur Einnahme der Startposition steht die Testperson zunächst auf einem kleinen Kasten und greift im Kammgriff (Handrücken zeigt vom Körper weg) an die vor ihr befindliche Reckstange. Dabei soll die Griffweite der Hände (bezogen auf die Handmitte) etwa der Schulterbreite entsprechen. In dieser Anfangsposition befinden sich die Schultern ungefähr auf gleicher Höhe mit der Reckstange. Die Unterarme sind möglichst weit in Richtung Oberarme gebeugt (Abbildung 6). Der Start erfolgt unmittelbar nach Aufforderung durch den Testleiter bzw. die Testleiterin. Hierzu verlässt die Testperson den Sprungkasten und verharrt in der Endposition eines Klimmhangs (Ellenbogengelenk maximal gebeugt, Schultern auf Höhe der Reckstange).



**Abb. 6: Testperson beim Klimmhang: Die Hände werden im Kammgriff gehalten, die Unterarme sind maximal gegen die Oberarme gebeugt**

#### Testablauf

Bevor die Testperson ihre Startposition einnimmt, wird die korrekte Griffweise sowie die Griffweite vom Testleiter bzw. von der Testleiterin überprüft und ggf. korrigiert. Die Zeitnahme beginnt, sobald die Füße den Kontakt zum Sprungkasten verloren haben. Sie endet, wenn diese Ausgangsposition soweit verlassen wurde, dass das Kinn unter die Reckstange sinkt (Abbildung 7). Die erreichte Zeit wird in Sekunden, Zehntelsekunden in das Erfassungsblatt in Nr. 2 eingetragen.



**Abb. 7:** Testabbruchkriterium beim Klimmhang: Das Kinn sinkt unter das Niveau der Reckstange

### **Mögliche Fehler:**

- falsche Startposition,
- „Einhängen“ mit dem Kinn an der Reckstange.

Erkennt der Testleiter bzw. die Testleiterin einen Ausführungsfehler, wird die Testperson sofort aufgefordert, diesen zu korrigieren – der Test läuft jedoch weiter. Der Test wird abgebrochen, wenn der Aufforderung zur Fehlerkorrektur nicht unmittelbar nachgekommen wird. Die Testperson wird anschließend über ihren Fehler aufgeklärt und kann nach Maßgabe des Testleiters bzw. der Testleiterin den Test wiederholen.

### **Testaufbau**

Die Reckstange wird auf eine Höhe von 185 cm eingestellt. Ein kleiner Kasten, der zur einheitlichen Einnahme der Startposition dienen soll, wird auf eine Gymnastikmatte unmittelbar vor der Reckstange aufgestellt, sodass die oben beschriebene Startposition direkt eingenommen werden kann. Für kleinere bzw. größere Personen ist der Aufbau ggf. individuell anzupassen. Sobald die Testperson die Startposition eingenommen hat und der Test beginnt, ist der Sprungkasten durch einen Testhelfer oder eine Testhelferin zu entfernen.

- Stoppuhr,
- Reck
  - + Falls mehrere Reckanlagen zur Verfügung stehen, sind unterschiedliche Einstellungen (180 cm bzw. 190 cm) zur besseren Anpassung an die Körpergrößen möglich.
  - + Falls kein Reck zur Verfügung steht, kann eine andersartige Aufhängevorrichtung verwendet werden.
- zwei Gymnastikmatten,
- Turnkasten, klein,
- Magnesia oder Kreide, Papiertücher.

**Hinweis:**

Vor der Testdurchführung sollten sich alle Testpersonen ausreichend aufwärmen (Einlaufen, Dehnübungen etc.). Zur Optimierung der Grifffestigkeit ist es empfehlenswert, die Hände vor dem Test mit Magnesia oder Kreide einzureiben und zwischen den Leistungsabnahmen die Reckstange mit einem Papiertuch trockenzureiben.

**5.4.4 1 000-m-Lauf****Aufgabe**

Die Testperson absolviert die vorgegebene Strecke so schnell wie möglich.

**Testablauf**

Der 1 000-m-Lauf ist vorzugsweise auf einer 400-m-Bahn durchzuführen. Die Testperson startet an der 200-m-Markierung, sodass ab Start-/Zielstrich noch zwei vollständige Runden zu absolvieren sind. Die Zeit wird beim Zieldurchlauf von dem Testleiter bzw. der Testleiterin sekundengenau im Erfassungsblatt unter Nr. 2 notiert.

**Hilfsmittel**

- Stoppuhr,
- ausgemessene, ebene Laufstrecke.

**Hinweis**

Die Testperson sollte sich vor dem Start des 1 000-m-Laufs nach Vorgabe der Testleiterin bzw. des Testleiters aufwärmen (Einlaufen, Dehnübungen etc.). In Ausnahmefällen z. B. fehlender Infrastruktur oder extremen Witterungsbedingungen kann der 1 000-m-Lauf auch auf einer geeigneten, ebenen (bei leicht welliger Streckenführung sollten sich Steigung und Gefälle ausgleichen) und vermessenen Strecke im Gelände oder in einer großen Sporthalle (gemäß AllgUmdr 150 „Grundsätzliche Militärische Infrastrukturforderung für eine Truppenunterkunft“) absolviert werden.

## 5.4.5 Bewertung des BFT

### 5.4.5.1 Zu erbringende Mindestleistung

11 x 10 m-Sprinttest	60 Sek.
Klimmhang	5 Sek.
1 000-m-Lauf	6 Min. 30 Sek.

#### Testerfolg

Die Mindestleistungen sind alters- und geschlechtsunabhängig. Falls die Mindestleistung in einer oder mehrere Disziplinen nicht erbracht wird, gilt der BFT als **nicht** bestanden. In diesem Fall wird keine weitere Bewertung vorgenommen.

## 5.4.6 Bewertung bei erfolgreich absolvierten Disziplinen

### 5.4.6.1 Basispunkte

#### Punktesystem

- Die bei den Testdisziplinen erreichten Ergebnisse (Testzeiten) werden in ein gestaffeltes Punktesystem umgerechnet. Hierbei ist die Mindestleistung mit 100 Basispunkten definiert. Mit zunehmend besserer Leistung erhöht sich die Punktezahl entsprechend.
- Die disziplinspezifischen Basispunkte können im Abschnitt 5.4.9 aus den Tabellen 1-3 (11 x 10 m-Sprinttest, Klimmhang, 1 000-m-Lauf) abgelesen werden.

### 5.4.6.2 Zuschläge

#### Chancengleichheit

Zur chancengleichen Bewertung altersabhängiger Leistungsveränderungen sowie zur Berücksichtigung physiologisch bedingter Leistungsunterschiede zwischen Soldaten und Soldatinnen wird den Basispunkten ggf. ein Alters- und/oder Geschlechtzuschlag aufaddiert.

#### Alterszuschlag

Bis einschließlich dem 35. Lebensjahr wird kein Alterszuschlag vergeben. Ab dem 36. Lebensjahr wird der erreichte Basispunktwert um 0,5% pro Lebensjahr erhöht<sup>20</sup>. Zur Berechnung des Alterszuschlags ist das Alter, das in einem Kalenderjahr erreicht wird, ausschlaggebend.

$$\text{Alterszuschlag (ab 36. Lebensjahr)} = \text{Basispunkte} \times (\text{Alter} - 35 \text{ Jahre}) \times 0,005$$

<sup>20</sup> Festlegung erfolgt für eine Erprobungsphase von zwei Jahren (Auswertung der Ergebnisse und Vorlage Zwischenbericht nach einem Abschlussbericht nach zwei Jahren).

## Geschlechtszuschlag

Die Basispunkte sind auf die Leistungskennwerte von Soldaten ausgelegt. Soldaten erhalten deshalb keinen weiteren Zuschlag. Jede Soldatin erhält einen disziplinspezifischen Zuschlag, der für den Sprinttest und für den 1 000-m-Lauf jeweils 15% und für den Klimmhang 40% beträgt.

Sprinttest:	Geschlechtszuschlag (w) = Basispunkte x 0,15
Klimmhang:	Geschlechtszuschlag (w) = Basispunkte x 0,4
1 000-m-Lauf:	Geschlechtszuschlag (w) = Basispunkte x 0,15

### 5.4.6.3 Disziplinpunkte

#### Einzelergebnis

Für jede Testdisziplin werden Basispunkte sowie ggf. Alters- und/oder Geschlechtszuschläge addiert.

$$\text{Disziplinpunkte} = \text{Basispunkte} + \text{Alterszuschlag} + \text{Geschlechtszuschlag}$$

### 5.4.6.4 Qualifikationsmerkmale

#### Einzelbewertung

Das Punktesystem ermöglicht eine sehr gute Differenzierung der einzelnen Testergebnisse, sodass Verbesserungen bzw. Verschlechterungen sofort erkennbar sind. Darüber hinaus kann die in jeder Disziplin erreichte Gesamtpunktzahl einem Qualifikationsmerkmal zugeordnet werden:

Punkte	Qualifikationsmerkmal	
100-199	ausreichend	Bereich 4,49-3,5
200-299	zufriedenstellend	Bereich 3,49-2,5
300-399	gut	Bereich 2,49-1,5
ab 400	sehr gut	Bereich 1,49-1,0

#### Gesamtbewertung

Die BFT-Gesamtbewertung ergibt sich aus dem Mittelwert der einzelnen Qualifikationsmerkmale. Zur besseren Trennschärfe sind jeweils zwei Kommastellen einzurechnen.



## 5.4.7 Datenmanagement

### **Datenbank**

Die Übertragung der Testergebnisse in eine Datenbank liegt in der Zuständigkeit der jeweiligen Dienststelle<sup>21</sup>. Hierzu ist die bundeswehrweit verfügbare Ausbildungspassdatenbank zu nutzen. Bei der Eingabe erfolgt automatisiert die Bewertung gemäß Abschnitt 3.3.

### **Auswertung**

Zur Dokumentation der Umsetzung und Wirksamkeit der Ausbildung im Bereich der KLF und für den daraus ggf. resultierenden Nachsteuerungsbedarf bzgl. Testverfahren und Anforderungen, werden die anonymisierten Ergebnisse der Testdisziplinen auf dem Dienstweg (ohne mögliche Rückschlüsse auf die einzelne Person) durch Abteilung Ausbildung SK – Referat Sport/KLF/CISM/ Spitzensport im KdoSKB einmal jährlich abgefordert und zur Auswertung an die LabAbt IV – Wehrmedizinische Ergonomie und Leistungsphysiologie – im ZInstSanBw KOBLENZ übermittelt.

### **Datensicherheit/Datenschutz**

Neben datenschutzrechtlichen Aspekten sind auch IT-Sicherheitsaspekte bezüglich der Vertraulichkeit, Integrität, Verbindlichkeit und Verfügbarkeit der in der Datenbank gespeicherten Daten zu beachten. Darüber hinaus sind die Regelungen des Bundesdatenschutzgesetzes beim Umgang mit personenbezogenen Daten zu beachten.

---

<sup>21</sup> gemäß § 29 SG

## 5.4.8 Muster Erfassungsblatt

### 1. Eigene Angaben (bitte ausfüllen)

Ort, Datum \_\_\_\_\_

Dienststellennummer (Stammeinheit) \_\_\_\_\_

Dienstgrad, Name \_\_\_\_\_

Personenkennziffer (PK) \_\_\_\_\_

Geschlecht männlich  weiblich

Dienststatus FWDL  Berufssoldat

Zeitsoldat  Wehrübender

Dienstgradgruppe Mannschaften  Uffz m. P.

Uffz o. P.

Offizier

OrgBer Heer  Luftwaffe

Marine  ZSanDstBw

SKB  BMVg

P  IUD

AIN

### 2. Basis Fitness Test (durch Testleiter eintragen lassen)

11 x 10 m-Sprinttest \_\_\_\_\_ Sek.

Klimmhang \_\_\_\_\_ Sek.

1 000-m-Lauf \_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ Sek.

Namenszeichen des Testleiters (DGrad u. Einheit/DSt)

### 5.4.9 Basispunktetabelle zum BFT

Tabelle 1: 11 x 10 m-Sprinttest

Zeit (Sek.)	Punkte	Zeit (Sek.)	Punkte	Zeit (Sek.)	Punkte	Zeit (Sek.)	Punkte
60	100	54	200	48	300	42	400
59	117	53	217	47	317	41	417
58	133	52	233	46	333	40	433
57	150	51	250	45	350	39	450
56	167	50	267	44	367	38	467
55	183	49	283	43	383	37	483
						36	500
						35	517
						...	...

Berechnungsformel =  $1\ 100 - 16,667 \times \text{Sprintzeit (in sek)}$

Tabelle 2: Klimmhang

Zeit (Sek.)	Punkte	Zeit (Sek.)	Punkte	Zeit (Sek.)	Punkte	Zeit (Sek.)	Punkte
5	100	25	200	45	300	65	400
6	105	26	205	46	305	66	405
7	110	27	210	47	310	67	410
8	115	28	215	48	315	68	415
9	120	29	220	49	320	69	420
10	125	30	225	50	325	70	425
11	130	31	230	51	330	71	430
12	135	32	235	52	335	72	435
13	140	33	240	53	340	73	440
14	145	34	245	54	345	74	445
15	150	35	250	55	350	75	450
16	155	36	255	56	355	76	455
17	160	37	260	57	360	77	460
18	165	38	265	58	365	78	465
19	170	39	270	59	370	79	470
20	175	40	275	60	375	80	475
21	180	41	280	61	380	81	480
22	185	42	285	62	385	82	485
23	190	43	290	63	390	83	490
24	195	44	295	64	395	84	495
						85	500
						86	505
						.....	.....

Berechnungsformel =  $75 + 5 \times \text{Klimmhangzeit (in Sek.)}$

Tabelle 3: 1 000-m-Lauf

Zeit (s)	Zeit (mm:ss)	Punkte	Zeit (s)	Zeit (mm:ss)	Punkte	Zeit (s)	Zeit (mm:ss)	Punkte	Zeit (s)	Zeit (mm:ss)	Punkte
390	06:30	100	335	05:35	200	280	04:40	300	225	03:45	400
389	06:29	102	334	05:34	202	279	04:39	302	224	03:44	402
388	06:28	104	333	05:33	204	278	04:38	304	223	03:43	404
387	06:27	105	332	05:32	205	277	04:37	305	222	03:42	405
386	06:26	107	331	05:31	207	276	04:36	307	221	03:41	407
385	06:25	109	330	05:30	209	275	04:35	309	220	03:40	409
384	06:24	111	329	05:29	211	274	04:34	311	219	03:39	411
383	06:23	113	328	05:28	213	273	04:33	313	218	03:38	413
382	06:22	115	327	05:27	215	272	04:32	315	217	03:37	415
381	06:21	116	326	05:26	216	271	04:31	316	216	03:36	416
380	06:20	118	325	05:25	218	270	04:30	318	215	03:35	418
379	06:19	120	324	05:24	220	269	04:29	320	214	03:34	420
378	06:18	122	323	05:23	222	268	04:28	322	213	03:33	422
377	06:17	124	322	05:22	224	267	04:27	324	212	03:32	424
376	06:16	125	321	05:21	225	266	04:26	325	211	03:31	425
375	06:15	127	320	05:20	227	265	04:25	327	210	03:30	427
374	06:14	129	319	05:19	229	264	04:24	329	209	03:29	429
373	06:13	131	318	05:18	231	263	04:23	331	208	03:28	431
372	06:12	133	317	05:17	233	262	04:22	333	207	03:27	433
371	06:11	135	316	05:16	235	261	04:21	335	206	03:26	435
370	06:10	136	315	05:15	236	260	04:20	336	205	03:25	436
369	06:09	138	314	05:14	238	259	04:19	338	204	03:24	438
368	06:08	140	313	05:13	240	258	04:18	340	203	03:23	440
367	06:07	142	312	05:12	242	257	04:17	342	202	03:22	442
366	06:06	144	311	05:11	244	256	04:16	344	201	03:21	444
365	06:05	145	310	05:10	245	255	04:15	345	200	03:20	445
364	06:04	147	309	05:09	247	254	04:14	347	199	03:19	447
363	06:03	149	308	05:08	249	253	04:13	349	198	03:18	449
362	06:02	151	307	05:07	251	252	04:12	351	197	03:17	451
361	06:01	153	306	05:06	253	251	04:11	353	196	03:16	453
360	06:00	155	305	05:05	255	250	04:10	355	195	03:15	455
359	05:59	156	304	05:04	256	249	04:09	356	194	03:14	456
358	05:58	158	303	05:03	258	248	04:08	358	193	03:13	458
357	05:57	160	302	05:02	260	247	04:07	360	192	03:12	460
356	05:56	162	301	05:01	262	246	04:06	362	191	03:11	462
355	05:55	164	300	05:00	264	245	04:05	364	190	03:10	464
354	05:54	165	299	04:59	265	244	04:04	365	189	03:09	465
353	05:53	167	298	04:58	267	243	04:03	367	188	03:08	467
352	05:52	169	297	04:57	269	242	04:02	369	187	03:07	469
351	05:51	171	296	04:56	271	241	04:01	371	186	03:06	471
350	05:50	173	295	04:55	273	240	04:00	373	185	03:05	473
349	05:49	175	294	04:54	275	239	03:59	375	184	03:04	475
348	05:48	176	293	04:53	276	238	03:58	376	183	03:03	476
347	05:47	178	292	04:52	278	237	03:57	378	182	03:02	478
346	05:46	180	291	04:51	280	236	03:56	380	181	03:01	480
345	05:45	182	290	04:50	282	235	03:55	382	180	03:00	482
344	05:44	184	289	04:49	284	234	03:54	384	179	02:59	484
343	05:43	185	288	04:48	285	233	03:53	385	178	02:58	485
342	05:42	187	287	04:47	287	232	03:52	387	177	02:57	487
341	05:41	189	286	04:46	289	231	03:51	389	176	02:56	489
340	05:40	191	285	04:45	291	230	03:50	391	175	02:55	491
339	05:39	193	284	04:44	293	229	03:49	393	174	02:54	493
338	05:38	195	283	04:43	295	228	03:48	395	173	02:53	495
337	05:37	196	282	04:42	296	227	03:47	396	172	02:52	496
336	05:36	198	281	04:41	298	226	03:46	398	171	02:51	498
									170	02:50	500
									.....	.....	.....

Berechnungsformel =  $100 + ((390 - \text{Laufzeit [in Sek.]}) \times 1,81818181)$

## 5.5 Abzeichen für Leistungen im Truppendienst

**501.** Die Voraussetzungen für den Erwerb des Abzeichens für Leistungen im Truppendienst wurden an die zu erfüllenden Forderungen der Weisung IGF/KLF – wie nachfolgend dargestellt – angepasst.

**502.** Das Abzeichen für Leistungen im Truppendienst wird dadurch zu einer abgestuften (Gold, Silber, Bronze) sichtbaren Anerkennung der mit dieser Weisung geforderten einsatzorientierten Fähigkeiten und Fertigkeiten.

		<b>Stufe I (Bronze)</b>	<b>Stufe II (Silber)</b>	<b>Stufe III (Gold)</b>	<b>Nachweis</b>
<b>Allgemeine militärische Leistungen</b>	<b>Schießfertigkeit</b>	Die Bedingungen sind erfüllt, wenn eine der für die Schützenschnur in Bronze gemäß ZDv 3/12 notwendigen Wertungsübungen erfüllt ist.	Die Bedingungen sind erfüllt, wenn eine der für die Schützenschnur in Silber gemäß ZDv 3/12 notwendigen Wertungsübungen erfüllt ist.	Die Bedingungen sind erfüllt, wenn eine der für die Schützenschnur in Gold gemäß ZDv 3/12 notwendigen Wertungsübungen erfüllt ist.	Innerhalb eines Zeitraums von zwölf Monaten
	<b>Selbst- und Kameradenhilfe</b>	Nachweis über die praktischen und theoretischen Kenntnisse in der Selbst- und Kameradenhilfe nach den Vorgaben der Weisung Einsatzersthelfer A (EH-A) SanAmt Bw AC Az. 32-86-00 vom 20.01.2010 in der jeweils gültigen Fassung.			
	<b>Elementare ABC - Schutzmaßnahmen</b>	Sichere und richtige Handhabung der persönlichen ABC-Schutzausstattung: Aufsetzen der ABC-Schutzmaske in höchstens 7 Sek. unter Beachtung der festgelegten Reihenfolge und selbstständiges Herstellen BAS 0-4 (gemäß ZDv 5/300VS-NfD „ABC-Abwehr aller Truppen“)			

<b>Körperliche Leistungsfähigkeit</b>	<b>Marsch</b> zu Fuß im Feldanzug, allgemein bzw. Bord-/Gefechtsanzug, mit Gepäck von mind. 15 kg Gewicht (für Marineuniformträger, die im MilOrgBer Marine eingesetzt sind, <b>wahlweise „Kleiderschwimmen“</b> [gemäß den Bedingungen der DLRG bzw. der Wasserwacht im DRK])	6 Kilometer in einer Zeit von 60 Min.  bzw.  200 m  „Kleiderschwimmen“ in höchstens 8 Min.	9 Kilometer in einer Zeit von 90 Min.  bzw.  300 m  „Kleiderschwimmen“ in höchstens 12 Min.	12 Kilometer in einer Zeit von 120 Min.  bzw.  300 m  „Kleiderschwimmen“ in höchstens: + 9 Min. bis 29 Jahre + 9:30 Min. bis 39 Jahre + 10 Min. bis 49 Jahre + 11 Min. ab 50 Jahre	
	<b>Basis-Fitness-Test (BFT)<sup>22</sup></b>	Qualifikationsmerkmal zufriedenstellend	Qualifikationsmerkmal gut	Qualifikationsmerkmal sehr gut	
	<b>Schwimmen</b>	100 m-Kleiderschwimmen in höchstens 4 Min. mit anschließendem Entkleiden im Wasser gemäß den Ausführungsbestimmungen der DLRG bzw. der Wasserwacht im DRK für diese Übung. <sup>23</sup>			

<sup>22</sup> Schwerbehinderte und behinderte Soldaten bzw. Soldatinnen legen weiterhin die Leistungen des DSA unter den insoweit festgelegten Bedingungen ab.

<sup>23</sup> Zum Training und zur Abnahme ist das gemäß ZDv 3/10 für die Schwimmausbildung vorgesehene Personal einzusetzen.

---

<b>Fachliche Leistungen</b>	<b>Aufgabenerfüllung auf dem/den Dienstposten</b>	Wertung der Einzelmerkmale „Zielerreichung“, „Belastbarkeit“ sowie „Fachkenntnis und praktisches Können“ mit mindestens „3“ (= Die Leistungserwartungen wurden erfüllt). Ist keine Beurteilung zu erstellen oder liegt noch keine Beurteilung vor, so kann der bzw. die Disziplinarvorgesetzte hier dennoch die Bedingungen als erfüllt vermerken, wenn er bzw. sie diesen Einzelmerkmalen mindestens die Wertung „3“ zuordnen würde.	In der letzten planmäßigen Beurteilung oder Sonderbeurteilung
-----------------------------	---	---	---



## 5.6 Bezugsjournal

(Nr.) Bezugsdokumente	Überführt in	Titel
1. BMVg – BM „Verteidigungs- politische Richtlinien“ vom 27. Mai 2011		
2. BMVg – BM „Eckpunkte für die Neuausrichtung der Bundeswehr“ vom 27. Mai 2011		
3. BMVg – BM „Grundsätze für die Spitzengliederung, Unterstellungsverhältnisse und Führungsorganisation im Bundesministerium der Verteidigung und der Bundeswehr“ („Dresdner Erlass“) vom 21. März 2012		
4. BMVg – Sts Beemelmans – „Leitlinien zur Neuausrichtung der Bundeswehr“ vom 4. April 2012		
5. BMVg – BM/Fü S I 2 – Az 16-39-01 - „Konzeption der Reserve (KdR)“ vom 1. Februar 2012		
6. BMVg – GenInsp/Fü S I 5 – Az 32-00-01/VS-NfD, „Konzept für die Einsatzvorbereitende Ausbildung für Konflikt- verhütung und Krisenbe- wältigung (EAKK)“ vom 1. August 2011		
7. BMVg – GenInsp/Fü S I 5 – Az 09-10/32-03/VS-NfD „Teilkonzeption Ausbildung (TK Ausb)“ vom 21. Oktober 2005		
8. BMVg – InspSan/Fü San II 4 – Az 32- 86-01/VS-NfD, „Weisung Sanitätsausbildung von Nicht-Sanitätspersonal“ vom 20. Januar 2011		
9. BMVg – Fü S I 5 – „Glossar Fachbegriffe Ausbildung der Bundeswehr“ vom 12. Mai 2006		
10. ZDv 3/10 „Sport in der Bundeswehr“ Neuausgabe Dezember 2010, Stand Dezember 2012		

<b>(Nr.) Bezugsdokumente</b>	<b>Überführt in</b>	<b>Titel</b>
11. ZDv 3/12 „Schießen mit Handwaffen“ vom Oktober 2002, Stand Juni 2012		
12. ZDv 5/300 „ABC-Abwehr aller Truppen“ Neuausgabe vom Mai 2005		
13. ZDv 37/10 „Anzugordnung für die Soldaten der Bundeswehr“ Neuausgabe vom Oktober 2008, Stand Dezember 2012		
14. BMVg „Erlass über die Fürsorge für schwerbehinderte Menschen im Geschäftsbereich des BMVg“ (VMBl. 2007, S. 30 ff) in der jeweils gültigen Fassung		
15. Erster Bericht des Beauftragten des BMVg für einsatzbedingte posttraumatische Belastungsstörungen und Einsatztraumatisierte (Beauftr PTBS) vom 18. Oktober 2011		
16. InfS – General der Infanterie – Az 32-33-01 „Bestimmungen für die Durchführung der Schießausbildung mit Handwaffen nach neuem Schießausbildungskonzept“ vom Dezember 2010, Stand: Juni 2012		
17. BMVg – Fü S I 1 – Az 16-30-00 „Katalog streitkräftegemeinsamer Bedarfsträgerforderungen für Auswahl- und Verwendungsplanungsverfahren im Rahmen des Personalmanagements“ vom 30. Oktober 2008 (i.d.j.g.F.)		
18. BMVg – InspSan/Fü San II 4 – Az 32-86-01/VS-NfD „Weisung Sanitätsausbildung von Nicht-Sanitätspersonal“ vom 21. Januar 2012		
19. SKA – StvAC, KdrBwS u. GenSKgemAusb – Streitkräftegemeinsames Ausbildungskonzept Allgemeine Soldatische Ausbildung für Zivilpersonal der Wehrverwaltung und Rechtspflege der Bundeswehr vom 7. April 2010 (i.d.j.g.F.)		