

BAK Physical Fitness Test Tabelle

Aktuelle Anforderungen

Kurzer Überblick und Fakten

Beim Physical Fitness Test (PFT) des BAK trittst du in 5 standardisierten Disziplinen an:

1. Liniensprint (Fähigkeit Schnelligkeit)
2. Bankdrücken (Fähigkeit Kraft I)
3. Klimmhang (Fähigkeit Kraft II)
4. Kasten-Bumerang-Test (Fähigkeit Koordination und Schnelligkeit)
5. Fahrrad-Ergometer-Test (Fähigkeit Ausdauer)

Bei jeder einzelnen Disziplin kannst du zwischen 0 und maximal 5 Punkte erreichen, wobei das Ergebnis der Fähigkeit "Kraft" (bestehend aus den Disziplinen Bankdrücken und Klimmhang) kombiniert wird und sich daraus eine gemischte Punktzahl mit maximal 5 Punkten ergibt.

Insgesamt kannst du also im Idealfall 20 Punkte erreichen. Um den PFT zu bestehen, musst du in jeder Disziplin mindestens einen Punkt und insgesamt mindestens 10 Punkte holen.

Hinweis

Diese BAK Physical Fitness Test Tabelle sowie die dazugehörige individuelle Leistungsdokumentation dient lediglich deiner Trainingsplanung und ersetzt keine offiziellen Vorgaben des BAK. Aktuell gibt es keine veröffentlichten Angaben des BAK über Gewichte, Zeitangaben oder Wiederholungen, die während des PFT in den einzelnen Disziplinen erreicht werden müssen, um eine bestimmte Punktzahl zu erreichen.

Nutze diese Tabellen, um deine individuellen Trainingsfortschritte über mehrere Tage oder Wochen zu dokumentieren. So kannst du deine persönliche Leistungsentwicklung beobachten und dein Ziel systematisch verfolgen.

Erste Disziplin: Liniensprint (Schnelligkeit)

Hier geht es um Schnelligkeit. Du absolvierst 4 kurze Sprints à 10 Meter inklusive Richtungswechseln. Die Zeit wird in Sekunden gemessen.

Trainingsfokus

- Baue regelmäßig (2-3x pro Woche) kurze Sprints in deine Lafeinheiten ein.
- Trainiere schnelle Wendungen und explosive Startbeschleunigungen.
- Mit Kniebeugen und weiteren Übungen zur Optimierung koordinativer Abläufe kannst du dich in dieser Disziplin ebenfalls schnell verbessern.

Datum	Zeit (s)	Gefühl (gut/ok/schwach)	Bemerkung	Ziel erreicht (ja/nein)?

Zweite Disziplin: Bankdrücken (Kraft I)

Hier wird geprüft, wie oft du 50 Prozent deines eigenen Körpergewichts (bei Frauen) bzw. 70 Prozent deines Körpergewichts (bei Männern) im Liegen auf einer Bank von deiner Brust weg in die Streckung und wieder zurück heben kannst.

Trainingsfokus

- Trainiere Liegestütze
- Trainiere mit Kurzhanteln
- Perfektionierung der Technik beim Bankdrücken (Ellbogen, Rücken und Co)
- Pausiere zwischen den einzelnen Trainingseinheiten zunächst für 48 Stunden und erhöhe das Gewicht Stück für Stück bis zum Zielgewicht, wenn du in dieser Disziplin nicht geübt bist.

Datum	Anzahl Wiederholungen	Gefühl (gut/ok/schwach)	Bemerkung	Ziel erreicht (ja/nein)?

Dritte Disziplin: Klimmhang (Kraft II)

Bei dieser Übung hängst du an einer Klimmzugstange und hältst dabei dein Kinn über der Stange. Die Beine dürfen den Boden nicht berühren und sind für mehr Stabilität am besten gekreuzt. Gemessen wird deine Haltedauer in Sekunden.

Trainingsfokus

- Arbeite gezielt an deiner Griffkraft
- Trainiere auf einem Rudergerät

Datum	Haltelänge (s)	Gefühl (gut/ok/schwach)	Bemerkung	Ziel erreicht (ja/nein)?

Vierte Disziplin: Kasten-Bumerang-Test (Koordination + Schnelligkeit)

Bei dieser Übung startest du mit einer Vorwätsrolle über die Matte, musst einen Ball umlaufen und Hindernisse überqueren und hindurch kriechen bis du am Ende wieder am Ziel ankommst. Dabei ist die Kombination aus Koordination und Schnelligkeit entscheidend. Es wird die Zeit gemessen.

Trainingsfokus

- Auch hierfür solltest du schnelle Wendungen und Richtungswechsel trainieren.
- Am besten stellst du diesen Test zuhause nach, arbeitest an dem Ablauf und versuchst, im Laufe der Zeit schneller zu werden.
- Arbeite 2-3 Mal pro Woche an deiner Beweglichkeit und absolviere Dehnübungen für die komplette Oberschenkelmuskulatur.

Datum	Ergebnis (s)	Gefühl (gut/ok/ schwach)	Bemerkung	Ziel erreicht (ja/nein)?

Fünfte Disziplin: Fahrradergometer-Stufentest

Bei diesem Ausdauertest fährst du auf einem Fahrradergometer mit steigender Intensität. Dabei muss eine Mindest-Umdrehungszahl von 75 konstant gehalten werden. Alle 2 Minuten wird der Widerstand erhöht. Bei Erschöpfung oder spätestens nach 10 Minuten wird der Test beendet. Für die Auswertung zählt die Zeit, für die die vorgegebene Wattzahl gehalten werden kann.

Trainingsfokus

- Fahre möglichst viel Fahrrad (gerne eine Kombination aus Indoor- und Outdoor)
- Selbstverständlich bereiten dich auch alle anderen Ausdauersportarten gut auf diese Disziplin vor.

Datum	Ergebnis (min)	Gefühl (gut/ok/ schwach)	Bemerkung	Ziel erreicht (ja/nein)?