








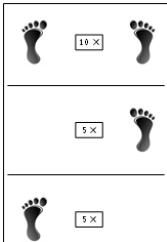



<p>1 Slalom um Pfosten</p> <ol style="list-style-type: none"> Das Gilet mit den Gewichten anziehen. Bis zum Ende der Pfosten rennen. Im Slalom zurückkehren. 	<p>2 Hindernis überwinden</p> <ol style="list-style-type: none"> Hindernis mit einem Tennisball in der Hand übersteigen. Den Ball in den blauen Behälter auf der anderen Seite legen. Ohne Ball über den Kasten steigen. Wieder von vorne anfangen. <p>Das Hindernis wird 5x hin (mit dem Tennisball) und 4x zurück (ohne Tennisball) überwunden.</p> 	<p>3 Überklettern einer Sprossenwand</p> <ol style="list-style-type: none"> Über die Sprossenwand klettern. Um die Kegel zurück. Noch einmal über die Sprossenwand klettern. <p>Es gibt keine Einschränkung zum Abstieg: normal vorwärts oder rückwärts oder Sprung.</p> <p>Achtung: sprungweise hinüberkippen ist nicht erlaubt.</p> 	<p>4 Bergen eines Dummys</p> <ol style="list-style-type: none"> Den Dummy 50kg greifen (ausser am Griff hinter dem Kopf). Bis zum Pfosten ziehen. Ihn darum herumziehen. Den Dummy hinter die weisse Linie legen. 	<p>5 Stossen und ziehen einer Masse</p> <ol style="list-style-type: none"> Den Wagen 300kg bis an den angegebenen Ort stossen. Zum Posten 6 wechseln: Schrauben). Den Wagen an seine Ausgangsposition ziehen (roter Kegel). 	<p>6 Schrauben</p> <ol style="list-style-type: none"> Drei Muttern der gleichen Farbe aus dem Behälter nehmen (1 grosse und 2 kleine) Auf die 3 gleichfarbigen Schrauben drehen Zum Posten 5 wechseln (Wagen an Ausgangsposition). Muttern abnehmen und in den Behälter zurücklegen. 
<p>7 Masse an einem Seil ziehen</p> <ol style="list-style-type: none"> Sack 30kg mit einem Seil zu sich heranziehen. Halle überqueren. Denselben Sack auf die andere Seite zurückziehen. <p>Es ist erlaubt, sich mit den Beinen am Kasten abzustützen.</p> 	<p>8 Reifen und Ball</p> <ol style="list-style-type: none"> Mit dem Basketball in den Händen die Reifen den Farben entsprechend durchhüpfen. Beim zurückkehren mit dem Ball auf der von der Farbe angegebenen Seite dribbeln. <p>GELB - beide Füsse / nicht dribbeln BLAU - rechter Fuss / rechts dribbeln ROT - linker Fuss / links dribbeln Die Anordnung der Farbe der Reifen ist zufällig.</p> 	<p>9 Sich bewegende Bank</p> <ol style="list-style-type: none"> Auf die Bank steigen. <u>Wenn beide Füße auf der Bank sind</u> einen Tennisball ergreifen. Die Bank überqueren. Die Bälle austauschen. Auf der Bank zurückkehren. Ball zurücklegen. Bank ohne Ball ein letztes Mal überqueren. <p>Fällt ein Kandidat, fährt er dort weiter, wo er aufgehört hat.</p>  <p>Sich auf den Ball oder den Kegel stützen ist nicht erlaubt.</p>	<p>10 Seilspringen</p> <p>Seilspringen gemäss den Angaben auf dem Plakat an der Wand. Die Wahl des Plakats ist zufällig.</p> <p>Bei einem Fehler wird die Übung solange wiederholt, bis sie bestanden ist.</p> 	<p>11 Parcours mit Tischtennisschläger</p> <ol style="list-style-type: none"> Den Tischtennisball auf dem Schläger balancieren Den Parcours überqueren <p>Fällt der Ball, so muss er aufgehoben werden. Der Parcours wird dort wieder aufgenommen, wo der Ball heruntergefallen ist.</p> <p>Der Schläger ist mit geschlossener Hand am Griff zu halten.</p> 	<p>Bemerkungen:</p> <p>Ein Rekrutierungsbeamter begleitet den/die Kandidaten/in während dem Test und gibt wenn nötig die Anweisungen. Er stellt die Fehler fest und lässt sie korrigieren.</p> <p>Der Test gilt als nicht bestanden, wenn ein Posten nicht versucht, nicht korrekt durchgeführt oder abgebrochen wird (Note E).</p> <p>Die Zeitlimite ist auf 6'15'' festgelegt.</p>