



Shuttle-run-test (français)

Non éliminatoire dans le processus de recrutement

Le candidat ou la candidate devra courir entre deux marques distantes de 20 mètres, selon un rythme croissant indiqué par des bips sonores.

Le rythme des bips augmente au fil du temps et par conséquent la vitesse de déplacement entre les deux marques également.

L'application produisant les bips sonores qui sera utilisée, disponible gratuitement sur iOS et Android, se nomme « test armée ».

Il est évalué combien de temps le ou la candidat-e réussit à tenir le rythme.

(vidéo : <https://youtu.be/LODUB6tloGo>)

Shuttle-run-Test (Deutsch)

Nicht ausschliessend im Auswahlverfahren

Zwischen zwei Markierungen mit einem Abstand von 20 Metern hin- und herpendeln nach einem Rhythmus, der von einem Bip-Ton vorgegeben wird.

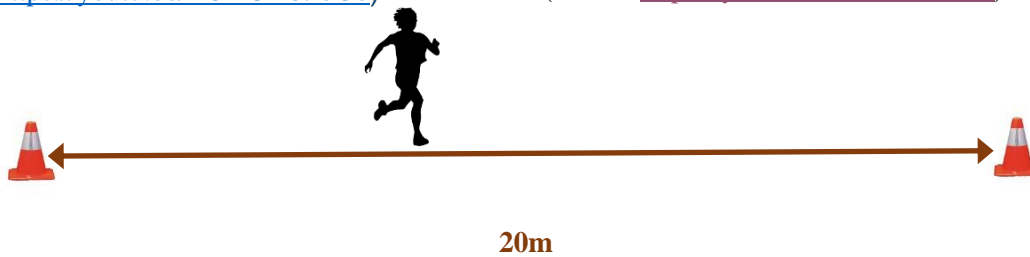
Der Rhythmus des Bip-Tons beschleunigt sich mit der Zeit und somit die Geschwindigkeit des hin- und herpendelns.



Die von uns beim Test verwendete App für die Bip-Töne ist gratis für iOS und Android abrufbar, sie heisst « Test Armee ».

Es wird beurteilt, wie lange der Kandidat oder die Kandidatin mit dem Rhythmus mithalten kann.

(Video: <https://youtu.be/ek-BXsOfzk4>)



Palier Höhe	Durée Dauer	Distance Distanz	Hommes Männer	Femmes Frauen
11	13 min	2'380 m	A Supérieur aux exigences <i>Übertrifft Anforderungen</i>	A Supérieur aux exigences <i>Übertrifft Anforderungen</i>
10	12 min	2'140 m	B Conforme aux exigences <i>Entspricht Anforderungen</i>	A Supérieur aux exigences <i>Übertrifft Anforderungen</i>
8 30s	10 min 30 s	1'800 m	B Conforme aux exigences <i>Entspricht Anforderungen</i>	B Conforme aux exigences <i>Entspricht Anforderungen</i>
7 30s	9 min 30 s	1'600 m	C Soumis à décision <i>Entscheid vorbehalten</i>	B Conforme aux exigences <i>Entspricht Anforderungen</i>
7	9 min	1'500 m	D En dessous des exigences <i>Unter den Anforderungen</i>	C Soumis à décision <i>Entscheid vorbehalten</i>
6	8 min	1'300 m	E Très en dessous des exigences <i>Deutl. unter Anforderungen</i>	D En dessous des exigences <i>Unter den Anforderungen</i>
5	7 min	1'100 m	E Très en dessous des exigences <i>Deutl. unter Anforderungen</i>	E Très en dessous des exigences <i>Deutl. unter Anforderungen</i>
4	6 min	920 m	E Très en dessous des exigences <i>Deutl. unter Anforderungen</i>	E Très en dessous des exigences <i>Deutl. unter Anforderungen</i>