



Belgisches Militärsportabzeichen

Tests Militaires d'Aptitude Physique TMAP

Militaire Tests van Lichamelijke Geschiktheid MTLG

Militärische Tests der Körperlichen Tüchtigkeit MTKT



Der AKRO-Köln lädt zum 21. Male zur Abnahme ein : VVag

18.6.2011 13.00 - 18.00 Uhr

Ort: 51147 Köln Wahnheide, Flughafenstr. 1, neue Sporthalle 213 / Sportplatz

Sport-Leitung : Oberstleutnant a.D. d.R. Albrecht Roesinger

D 50698 Köln Raderthal, Hitzelerstr.91, Tel.0221-37 84 73

Damen + Gäste können sportlich oder als Begleitung teilnehmen.

Test-Bedingungen : neu 2005 siehe Rückseite

Liegestütz - Bauchmuskelübung 2400m-Lauf

Ausrüstung: für die Abnahme **Sportkleidung** Handtücher
Abschlussempfang / Bild **Dienstanzug**

Teilnehmerzahl : max.50,

Versicherungsschutz und Haftung sind seitens der Veranstalter ausgeschlossen.

Dies wird von den Teilnehmern durch ihre Unterschrift anerkannt.

Anmeldung : bis 20.5. bitte an landvogt.fredo@t-online.de

Kostenbeitrag : 20 € bitte überweisen an

AKRO Köln Althoff, Postbank Köln Nr. 4593 70-504 - BLZ 370 100 50

IBAN: DE53 3701 0050 0459 3705 04 - BIC: PBNKDEFF

Teilnahme : nur bei vorheriger Anmeldung und Überweisung

Name _____ Vorname _____

GebDat/PK _____ Dienstgrad _____

PLZ _____ Ort _____ Tel. _____

Straße _____ email _____

Daten bisher erfüllter TMAP _____

Unterkunft am _____ Datum/Unterschrift _____

Liegestütz: MTLG 22.2.2005

auf den Handflächen und Zehen (Männer) bzw. Knien (Frauen), Hände leicht nach innen gedreht unter den Schultern, gestreckter Körper, Beine zusammen, gestreckte Arme --- Ausführung: Arme anwinkeln bis 90° und zurück zu gestreckten Armen, Dauer 1 min,

Quotering Op 20	17 tot en met 19jaar		20 tot en niet 29jaar		30 tot en iliet 39 jaar		40 tot en niet 49 jaar		50 tot en i-net 59 jaar	
	Man	Vrouw	Man	Vrouw	Man	Vrouw	Man	Vrouw	Man	Vrouw
20	41	33	51	39	41	33	34	26	28	23
19	39	31	49	38	39	31	32	25	27	22
18	38	30	47	37	38	30	31	24	26	21
17	36	29	45	36	36	29	29	22	24	20
16	35	28	43	34	35	28	27	21	23	19
15	33	27	41	33	33	27	26	20	21	18
14	32	25	39	31	32	25	25	19	20	17
13	30	24	37	30	30	24	23	18	18	16
12	29	23	35	28	29	23	22	17	17	15
11	27	22	33	27	27	22	21	15	15	14
10	25	20	31	25	25	20	19	14	14	13
9	23	18	28	23	23	18	18	13	13	12
8	21	16	25	21	21	16	16	12	12	10
7	19	14	22	19	19	14	14	11	11	9
6	17	12	19	17	17	12	12	9	9	8
5	15	10	16	15	15	10	10	7	8	7
4	12	8	13	12	12	8	8	6	7	6
3	9	6	10	9	9	6	6	5	6	5
2	6	4	7	6	6	4	4	3	4	4
1	3	1	4	3	3	1	2	1	2	1
0	minder	minder	minder	minder	minder	0	minder	0	minder	0

Sit up MTLG 22.2.2005

Rückenlage, Rücken am Boden, Beine zusammen, Knie 90° gebeugt, Füße flach auf dem Boden werden von einem Helfer gehalten, Finger an den Ohren, Ellbogen nach vorn nahe am Körper, --- Ausführung: aufrichten bis die Ellbogen die Oberschenkel erreichen, zurück, jedoch müssen Schultern und Kopf nicht den Boden berühren, Dauer 1 min ohne Pause (Pause = Ende der Übung),

Quotering op20	17 tot en met 19 jaar		20 tot en met 29jaar		30 tot en met 39 jaar		40 tot en met 49 jaar		50 tot en met 59 jaar	
	Man	Vrouw	Man	Vrouw	Man	Vrouw	Man	Vrouw	Man	Vrouw
20	52	43	56	52	52	43	48	39	44	31
19	51	42	55	51	51	42	47	37	42	29
18	50	40	53	50	50	40	46	36	41	28
17	48	39	52	48	48	39	44	35	39	27
16	47	37	50	47	47	37	43	33	37	26
15	45	36	49	45	45	36	41	32	36	25
14	44	34	47	44	44	34	40	30	34	24
13	42	33	46	42	42	33	38	29	33	23
12	41	32	44	41	41	32	37	27	31	22
11	40	31	43	39	40	31	35	26	30	21
10	39	29	42	38	39	29	34	24	28	20
9	37	27	41	36	37	27	33	22	27	19
8	36	26	40	34	36	26	31	20	25	18
7	33	24	39	32	33	24	29	19	23	16
6	32	22	37	30	32	22	27	17	21	14
5	30	20	35	28	30	20	25	15	20	12
4	29	18	33	26	29	18	23	13	18	11
3	27	16	31	24	27	16	21	11	16	9
2	25	14	29	21	25	14	19	9	14	7
1	23	11	27	18	23	11	17	7	12	5
0	minder	minder	minder	minder	minder	minder	minder	minder	minder	minder

Keine Aufrundung: Männer im Alter von 20 bis 29 erhalten bei 49-50-51 Pkt die Quote 17/20.

2400m-Lauf

Ontwerp - Versie 22.2.2005, Bijlage C,

Reg MTLG - Ed 22.2.2005

BEOORDELING VAN DE PRESTATIES BEHAALD BIJ DE **2400 METER LOOPPROEF**

Quotering op 20	17 tot en met 19 jaar		20 tot en met 29 jaar		30 tot en met 39 jaar		40 tot en niet 49 jaar		50 tot en i-net 59 jaar	
	Man	Vrouw	Man	Vrouw	Man	Vrouw	Man	Vrouw	Man	Vrouw
20	9'00"	11'50"	8'20"	11'05"	9'00"	11'50"	9'55"	12'35"	11'05"	13'40"
19	9'20"	12'10"	8'40"	11'25"	9'20"	12'10"	10'15"	12'55"	11'25"	14'00"
18	9'40"	12'30"	9'00"	11'45"	9'40"	12'30"	10'35"	13'15"	11'45"	14'20"
17	10'00"	12'50"	9'20"	12'05"	10'00"	12'50"	10'55"	13'35"	12'05"	14'40"
16	10'20"	13'10"	9'40"	12'25"	10'20"	13'10"	11'15"	13'55"	12'25"	15'00"
15	10'40"	13'30"	10'00"	12'45"	10'40"	13'30"	11'35"	14'15"	12'45"	15'20"
14	11'30"	13'50"	10'20"	13'05"	11'30"	13'50"	11'55"	14'35"	13'05"	15'40"
13	11'20"	14'10"	10'40"	13'25"	11'20"	14'10"	12'15"	14'55"	13'25"	16'00"
12	11'40"	14'30"	11'00"	13'45"	11'40"	14'30"	12'35"	15'15"	13'45"	16'20"
11	12'00"	14'50"	11'20"	14'05"	12'00"	14'50"	12'55"	15'35"	14'05"	16'40"
10	12'20"	15'10"	11'40"	14'25"	12'20"	15'10"	13'15"	15'55"	14'25"	17'00"
9	12'50"	15'40"	12'10"	14'55"	12'50"	15'40"	13'45"	16'25"	14'55"	17'30"
8	13'20"	16'10"	12'40"	15'25"	13'20"	16'10"	14'15"	16'55"	15'25"	18'00"
7	13'50"	16'40"	13'10"	15'55"	13'50"	16'40"	14'45"	17'25"	15'55"	18'30"
6	14'20"	17'10"	13'40"	16'25"	14'20"	17'10"	15'15"	17'55"	16'25"	19'00"
5	14'50"	17'40"	14'10"	16'55"	14'50"	17'40"	15'45"	18'25"	16'55"	19'30"
4	15'20"	18'10"	14'40"	17'25"	15'20"	18'10"	16'15"	18'55"	17'25"	20'00"
3	15'50"	18'40"	15'10"	17'55"	15'50"	18'40"	16'45"	19'25"	17'55"	20'30"
2	16'20"	19'10"	15'40"	18'25"	16'20"	19'10"	17'15"	19'55"	18'25"	21'00"
1	16'50"	19'40"	16'10"	18'55"	16'50"	19'40"	17'45"	20'25"	18'55"	21'30"
0	meer	meer	meer	meer	meet	rmeer	meer	meer	meer	Meer

Keine Aufrundung, Beispiel:

Frauen im Alter von 20 bis 29 erhalten bei einer Zeit von 13'25" bis 13'06" die Quote 13/20. In jeder Übung müssen mind. 10 von 20 Punkten erreicht werden.

Die genaue Auswertung erfolgt mit einem PC-Programm mit Umrechnung der Punkte in %.

Bronze 75% - 84% - / - Silber 85% - 99% - / - Gold 100%

