

# Leistungsabzeichen und Reservistenleistungsabzeichen



## Basis-Fitness-Test



---

Verband der Reservisten der Deutschen Bundeswehr e.V.  
Landesgeschäftsstelle Baden-Württemberg  
Theodor-Heuss-Kaserne  
Nürnberger Straße 184  
70374 Stuttgart

Tel. 0711 / 52 84 61 3  
Mail: [Baden-Wuerttemberg@reservistenverband.de](mailto:Baden-Wuerttemberg@reservistenverband.de)

Ausstellende Einheit/Dienststelle

Ort, Datum

**Besitzzeugnis**

Herrn/Frau (Dienstgrad, Vorname, Name)

Personenkennziffer

Personalbearbeitende Stelle

Einheit/Dienststelle

Erhält als Anerkennung seiner/ihrer Leistungen in der Bundeswehr das **Leistungsabzeichen**

\_\_\_\_\_, Stufe \_\_\_\_\_ mit der Zahl \_\_\_\_

\_\_\_\_\_, Stufe \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_, Stufe \_\_\_\_\_

**Tätigkeitsabzeichen**

\_\_\_\_\_, Stufe \_\_\_\_\_ mit der Zahl \_\_\_\_

\_\_\_\_\_, Stufe \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_, Stufe \_\_\_\_\_

**Sonderabzeichen**

\_\_\_\_\_, Stufe \_\_\_\_\_ mit der Zahl \_\_\_\_

\_\_\_\_\_, Stufe \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_, Stufe \_\_\_\_\_

Ihm/Ihr wird gleichzeitig die Genehmigung zum Tragen dieses Abzeichens erteilt.

Unterschrift, Name, Dienstgrad, Dienstsiegel

Besitzzeugnis

Bw/2230

12.10.2007

**BFT Alters- und Geschlechts-Zuschlag**

**Geschlechts-Zuschlag**

Die Basispunkte sind auf die Leistungskennwerte von Soldaten ausgelegt. Soldaten erhalten daher keinen weiteren Zuschlag. Jede Soldatin erhält einen disziplinarspezifischen Zuschlag, der für den Sprinttest und für den 1000 m-Lauf jeweils 15 % und für den Klimmhang 40 % beträgt.

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

**Alterszuschlag**

Bis einschließlich dem 35. Lebensjahr wird kein Alterszuschlag gegeben. Ab dem 36. Lebensjahr wird der erreichte Basispunktwert um 0,5 % pro Lebensjahr erhöht.

Zur Berechnung des Alterszuschlags ist das Alter, das in einem Kalenderjahr erreicht wird, ausschlaggebend.

**Alterszuschlag (ab 36. Lebensjahr) = Basispunkte x (Alter – 35 Jahre) x 0,005**

Zeit mm:ss	Punkte
05:59	156
05:58	158
05:57	160
05:56	162
05:55	164
05:54	165
05:53	167
05:52	169
05:51	171
05:50	173
05:49	175
05:48	176
05:47	178
05:46	180
05:45	182
05:44	184
05:43	185
05:42	187
05:41	189
05:40	191
05:39	193
05:38	195
05:37	196
05:36	198

Zeit mm:ss	Punkte
05:04	256
05:03	258
05:02	260
05:01	262
05:00	264
04:59	265
04:58	267
04:57	269
04:56	271
04:55	273
04:54	275
04:53	276
04:52	278
04:51	280
04:50	282
04:49	284
04:48	285
04:47	287
04:46	289
04:45	291
04:44	293
04:43	295
04:42	296
04:41	298

Zeit mm:ss	Punkte
04:09	356
04:08	358
04:07	360
04:06	362
04:05	364
04:04	365
04:03	367
04:02	369
04:01	371
04:00	373
03:59	375
03:58	376
03:57	378
03:56	380
03:55	382
03:54	384
03:53	385
03:52	387
03:51	389
03:50	391
03:49	393
03:48	395
03:47	396
03:46	398

Zeit mm:ss	Punkte
03:14	456
03:13	458
03:12	460
03:11	462
03:10	464
03:09	465
03:08	467
03:07	469
03:06	471
03:05	473
03:04	475
03:03	476
03:02	478
03:01	480
03:00	482
02:59	484
02:58	485
02:57	487
02:56	489
02:55	491
02:54	493
02:53	495
02:52	496
02:51	498
02:50	500

## Abzeichen für besondere Leistungen im Truppendienst

### - Leistungsabzeichen -

#### Trageweise

Das Leistungsabzeichen wird als Metallabzeichen in Originalgröße auf der Falte bzw. auf der Mitte der linken Brusttasche oder an gleicher Stelle bei Bekleidungsstücken ohne aufgesetzte Taschen von Dienstjacke, Diensthemd sowie Jackett des Gesellschaftsanzuges getragen. Auf Dienstjacke und Jackett des Gesellschaftsanzuges darf das Leistungsabzeichen auch als selbstbeschafftes, gesticktes Stoffabzeichen aufgenäht sein. An Feldbluse, Bordjacke und Bordhemd hingegen dürfen nur selbstbeschaffte Stoffabzeichen getragen werden; nur am **Tag der Aushändigung** darf das Metallabzeichen dort angesteckt werden.

#### Anforderungen

Die Voraussetzungen für die Aushändigung des 1971 geschaffenen Leistungsabzeichens regelt die Zentrale Dienstvorschrift (ZDV) 37/10 „Anzugsordnung der Bundeswehr“ in ihrer Anlage 8. Das Leistungsabzeichen kann frühestens nach vier Monaten Dienst an jeden Soldaten jeder Teilstreitkraft verliehen werden, in Rahmen einer Reservistendienstleistung oder Dienstlichen Veranstaltung (DVag) auch an Reservisten. Für die Erlangung des Reservistenleistungsabzeichens müssen zusätzliche Anforderungen erfüllt werden. Das Leistungsabzeichen darf nicht „ehrenhalber“ vergeben werden. Es existiert in drei Stufen:

- Stufe I in Bronze
- Stufe II in Silber
- Stufe III in Gold, bei Wiederholung mit aufgeprägter Zahl in Fünferschritten (5, 10, 15, ...)

Das Leistungsabzeichen kann direkt in Silber oder Gold verliehen werden, ohne die niedrigeren Stufen zu durchlaufen.

Um das Leistungsabzeichen verliehen zu bekommen, müssen nachstehend genannte Voraussetzungen im Zeitraum von zwölf Kalendermonaten erfüllt werden:

## Allgemeine militärische Leistungen

- Schießfertigkeit:

Die Bedingungen sind erfüllt, wenn eine für die Schützenschnur mindestens notwendigen Wertungsübungen entsprechend für Bronze, Silber und Gold mit einer der Waffen Gewehr, Pistole, Maschinengewehr, Maschinenpistole oder Panzerfaust 3 erfüllt ist. Für die Inhaber einer in den letzten 12 Monaten erworbenen Schützenschnur, die mindestens der Stufe des zu erwerbenden Leistungsabzeichens entspricht, gelten die Bedingungen als erfüllt.

- Selbst- und Kameradenhilfe:

Nachweis über die praktischen und theoretischen Kenntnisse in der Selbst- und Kameradenhilfe nach den Vorgaben der Weisungen Einsatzersthelfer A (EH-A) in der jeweils gültigen Fassung.

- Elementare ABC-Schutzmaßnahmen:

Sichere und richtige Handhabung der persönlichen ABC-Schutzausstattung: Aufsetzen der ABC-Schutzmaske in höchstens 7 Sekunden unter Beachtung der festgelegten Reihenfolge und selbständiges Herstellen der Bedrohungs- und auftragsangepassten Schutzzustände 0 bis 4 (BAS 0-4).

### Körperliche Leistungsfähigkeit

- Marsch:

Es muss der Nachweis eines Leistungsmarsches erbracht werden. Die zu erfüllenden Voraussetzungen können der Tabelle entnommen werden.

Stufe I	Stufe II	Stufe III
6 km in 60 min	9 km in 90 min	12 km in 120 m

Der Marsch zu Fuß soll im Feldanzug, Tarndruck, allgemein bzw. Bord- und Gefechtsanzug und mit Gepäck von mindestens 15 kg Gewicht durchgeführt werden. Die Zeit von zehn Minuten pro km ist im Schnitt nicht zu überschreiten. Neigungen und Gefälle sollen einander ausgleichen.

Angehörige der Marine können anstelle des Marsches Kleiderschwimmen (d.h. bekleidet mit Hose und Jacke, anschließend in Schwimmlage ohne Stützhilfe entkleiden) wählen.

## 1000 m Lauf

Zeit mm:ss	Punkte
06:30	100
06:29	102
06:28	104
06:27	105
06:26	107
06:25	109
06:24	111
06:23	113
06:22	115
06:21	116
06:20	118
06:19	120
06:18	122
06:17	124
06:16	125
06:15	127
06:14	129
06:13	131
06:12	133
06:11	135
06:10	136
06:09	138
06:08	140
06:07	142
06:06	144
06:05	145
06:04	147
06:03	149
06:02	151
06:01	153
06:00	155

Zeit mm:ss	Punkte
05:35	200
05:34	202
05:33	204
05:32	205
05:31	207
05:30	209
05:29	211
05:28	213
05:27	215
05:26	216
05:25	218
05:24	220
05:23	222
05:22	224
05:21	225
05:20	227
05:19	229
05:18	231
05:17	233
05:16	235
05:15	236
05:14	238
05:13	240
05:12	242
05:11	244
05:10	245
05:09	247
05:08	249
05:07	251
05:06	253
05:05	255

Zeit mm:ss	Punkte
04:40	300
04:39	302
04:38	304
04:37	305
04:36	307
04:35	309
04:34	311
04:33	313
04:32	315
04:31	316
04:30	318
04:29	320
04:28	322
04:27	324
04:26	325
04:25	327
04:24	329
04:23	331
04:22	333
04:21	335
04:20	336
04:19	338
04:18	340
04:17	342
04:16	344
04:15	345
04:14	347
04:13	349
04:12	351
04:11	353
04:10	355

Zeit mm:ss	Punkte
03:45	400
03:44	402
03:43	404
03:42	405
03:41	407
03:40	409
03:39	411
03:38	413
03:37	415
03:36	416
03:35	418
03:34	420
03:33	422
03:32	424
03:31	425
03:30	427
03:29	429
03:28	431
03:27	433
03:26	435
03:25	436
03:24	438
03:23	440
03:22	442
03:21	444
03:20	445
03:19	447
03:18	449
03:17	451
03:16	453
03:15	455

## Klimmhang

Zeit (s)	Punkte
5	100
6	105
7	110
8	115
9	120
10	125
11	130
12	135
13	140
14	145
15	150
16	155
17	160
18	165
19	170
20	175
21	180
22	185
23	190
24	195

Zeit (s)	Punkte
25	200
26	205
27	210
28	215
29	220
30	225
31	230
32	235
33	240
34	245
35	250
36	255
37	260
38	265
39	270
40	275
41	280
42	285
43	290
44	295

Zeit (s)	Punkte
45	300
46	305
47	310
48	315
49	320
50	325
51	330
52	335
53	340
54	345
55	350
56	355
57	360
58	365
59	370
60	375
61	380
62	385
63	390
64	395

Zeit (s)	Punkte
65	400
66	405
67	410
68	415
69	420
70	425
71	430
72	435
73	440
74	445
75	450
76	455
77	460
78	465
79	470
80	475
81	480
82	485
83	490
84	495
85	500
86	505

Altersklasse	Stufe I (200 m)	Stufe II (300 m)	Stufe III (300 m)
18-39 Jahre	≤ 8 min	≤ 12 min	≤ 9 min
40-44 Jahre	≤ 8 min	≤ 12 min	≤ 9:30 min
45-49 Jahre	≤ 8 min	≤ 12 min	≤ 10 min
50-59 Jahre	≤ 8 min	≤ 12 min	≤ 11 min
„Kleiderschwimmen“ nach den Bedingungen der Deutschen Lebensrettungs-Gesellschaft bzw. der Wasserwacht im Deutschen Roten Kreuz.			

- **Basis-Fitness-Test (BFT):**

Als Leistungsnachweis gilt der innerhalb des Zwölfmonatszeitraums erfolgreich abgelegte oder wiederholte Basis-Fitness-Test. Für die Stufe I (Bronze) Qualifikationsmerkmal „zufriedenstellend“. Für die Stufe II (Silber) Qualifikationsmerkmal „gut“. Für die Stufe III (Gold) Qualifikationsmerkmal „sehr gut“.

- **Schwimmen:**

100 m Kleiderschwimmen in höchstens 4 Minuten mit anschließendem Entkleiden im Wasser gemäß den Ausführungsbestimmungen der DLRG bzw. der Wasserwacht im DRK für diese Übung.

### Fachliche Leistungen

- Hierfür gelten die Wertungen der Einzelmerkmale der „Aufgabenerfüllung auf dem/den Dienstposten“, „Zielerreichung“, „Belastbarkeit“ und „Fachkenntnis und praktisches Können“ der letzten planmäßigen Beurteilung oder einer Sonderbeurteilung. Jedem dieser Einzelmerkmale muss für alle Stufen des Leistungsabzeichens mindestens die Wertung „3“ (=Die Leistungserwartungen wurden erfüllt) zugeordnet sein. Ist keine Beurteilung zu erstellen oder liegt noch keine Beurteilung vor, so kann die bzw. der Disziplinarvorgesetzte hier dennoch die Bedingungen als erfüllt vermerken, wenn sie bzw. er diesen Einzelmerkmalen mindestens die Wertung „3“ zuordnen würde.

Allgemein kann das Leistungsabzeichen nur in der Stufe ausgehändigt werden, die der niedrigsten erfüllten Stufe der Wertungsübung oder des Leistungsmarsches entspricht.

## Besonderheiten für behinderte Soldaten

Für behinderte Soldaten können folgende Regelungen abweichen:

- **Marsch:** Der Soldat kann die Regelung für Angehörige der Marine wählen (Kleiderschwimmen)
- **Sportliche Leistungen:** Das Deutsche Sportabzeichen wird unter Behindertenbedingungen abgelegt.

Durch truppenärztliche Bescheinigung ist jedoch nachzuweisen, dass gegen die Ablegung der geforderten Disziplinen keine Bedenken bestehen.

## Punktesystem

100 – 199	ausreichend
200 – 299	zufriedenstellend
300 – 399	gut
ab 400	sehr gut

<b>Mindestforderung</b>	<b>11 x 10 m Sprinttest ≤ 60 sek</b>	<b>Klimmhang ≥ 5 sek</b>	<b>1000 m Lauf ≤ 6:30 min</b>
-------------------------	--	------------------------------	-----------------------------------

## 11 x 10 m Sprinttest

Zeit (s)	Punkte	Zeit (s)	Punkte	Zeit (s)	Punkte	Zeit (s)	Punkte
60	100	54	200	48	300	42	400
59	116	53	216	47	316	41	416
58	133	52	233	46	333	40	433
57	149	51	249	45	349	39	449
56	166	50	266	44	366	38	466
55	183	49	283	43	383	37	483
						36	500
						35	517

## Basis-Fitness-Test (BFT)

### Leistungen

- 11 x 10 Meter Sprinttest in maximal 60 Sekunden
- Klimmhang für mindestens 5 Sekunden
- 1000-Meter-Lauf in maximal 6 Minuten und 30 Sekunden

### Durchführung

- *11 x 10 m Sprinttest:* Die Testperson startet in der Bauchlage mit dem Kopf in Laufrichtung, die Hände liegen dabei auf dem Rücken und berühren sich. Auf das Kommando „Fertig, Los!“ beginnt die Zeitmessung, und die Testperson sprintet los und umläuft so schnell wie möglich eine Wendepylone in 10 m Entfernung und läuft zurück. Nach Erreichen der Startposition legt sich die Testperson wieder in Bauchlage, die Hände müssen sich erneut kurz auf dem Rücken berühren, bevor sie wieder aufsteht und erneut die Wendepylone umläuft. Nach der 5. Runde muss die Testperson noch einmal in Richtung Pylone sprinten, sobald sie auf deren Höhe angekommen ist, stoppt die Zeit.
- *Klimmhang:* Die Testperson muss zunächst die Startposition einnehmen. Dazu steigt sie an einer Reckstange auf einen kleinen Kasten und greift die vor ihr befindliche Reckstange. Die Daumen zeigen nach außen (Kammgriff). Die Griffbreite soll in etwa der Schulterbreite entsprechen. Die Schulter befindet sich auf Höhe der Reckstange, die Arme sind soweit wie möglich gebeugt. Auf das Kommando des Testleiters verlässt die Testperson den Kasten und verharrt so lange wie möglich in der Endposition eines Klimmhanges.
- *1000 m Lauf:* Die Testperson absolviert eine Strecke von 1000 m (vorzugsweise auf der 400 m Bahn von der 200 m Markierung aus). Die Zeit wird sekundengenau erfasst.

### Bewertung

Bei erfolgreicher Absolvierung der Aufgaben mit den Mindestanforderungen werden die Ergebnisse in ein Punktesystem umgerechnet, das Alters- und Geschlechtsunterschiede ausgleichen soll. Die genutzten Algorithmen wurden wissenschaftlich erarbeitet und ermöglichen die Vergleichbarkeit der Ergebnisse.

## Abzeichen für besondere Leistungen im Truppendienst - Reservistenleistungsabzeichen -

Das **Reservistenleistungsabzeichen** entspricht in der Ausführung dem Leistungsabzeichen mit einem zusätzlich eingepprägten „R“. Die Trageweise entspricht der des Leistungsabzeichens, zusätzlich darf das Reservistenleistungsabzeichen in Miniaturausführung auch zum Zivilanzug getragen werden. Das Reservistenleistungsabzeichen weicht vom Leistungsabzeichen durch folgende zwei Unterschiede ab:

1. Das Reservistenleistungsabzeichen kann nur durch Reservisten erworben werden.
2. Zusätzlich zu den vorgenannten Bedingungen des Leistungsabzeichens sind **weitere Leistungen** zu erbringen, die in der Anlage 9 der ZDv 37/10 aufgeführt sind:
  - Es muss die Wertungsübung MG-S-3 erfüllt werden.
  - Es muss ein Handgranatenzielwurf erfolgreich absolviert werden:

Altersklasse	Stufe I	Stufe II	Stufe III
18-29 Jahre	64 Punkte	66 Punkte	70 Punkte
30-44 Jahre	60 Punkte	62 Punkte	65 Punkte
45-59 Jahre	55 Punkte	58 Punkte	60 Punkte

Geforderte Punkte im Handgranatenzielwurf für einzelne Stufen des Reservistenleistungsabzeichens.

Es müssen je vier Würfe in 20 m, 25 m, 30 m und 35 m entfernt liegende Ziele gemacht werden. Die Ziele bestehen dabei jeweils aus einem zwei Meter großen Innenkreis und einem vier Meter großen Außenkreis. Die Wertung erfolgt nach folgender Punktetabelle:

Entfernung des Ziels	Treffer im Innenkreis	Treffer im Außenkreis
20 m	7 Punkte	3 Punkte
25 m	8 Punkte	4 Punkte
30 m	9 Punkte	5 Punkte
35 m	10 Punkte	6 Punkte

Punktetabelle für die Wertung des Handgranatenzielwurfs.

- Es muss ein Hindernislauf in einer vorgegebenen Zeit absolviert werden. Dabei kann man zwischen zwei Varianten wählen:

1. Hindernislauf über 225 m mit 11 Hindernissen auf einer herkömmlichen Hindernisbahn (ohne das Hindernis Kampfstand)

Altersklasse	Stufe I	Stufe II	Stufe III
18-29 Jahre	≤ 2:00 min	≤ 1:55 min	≤ 1:50 min
30-44 Jahre	≤ 2:15 min	≤ 2:10 min	≤ 2:05 min
45-59 Jahre	≤ 2:40 min	≤ 2:35 min	≤ 2:30 min
Geforderte Zeiten für den Hindernislauf über 225 m.			

2. Hindernislauf über 400 m mit 14 Hindernissen in einer festgelegten Reihenfolge folgender Hindernisse:

- Stolperstrecke
- Kriechstrecke
- Balkenhindernisse
- Hürde
- Graben

Altersklasse	Stufe I	Stufe II	Stufe III
18-29 Jahre	≤ 3:00 min	≤ 2:50 min	≤ 2:40 min
30-44 Jahre	≤ 3:40 min	≤ 3:30 min	≤ 3:20 min
45-59 Jahre	≤ 4:20 min	≤ 4:10 min	≤ 4:00 min
Geforderte Zeiten für den Hindernislauf über 400 m.			

Wurden diese Bedingungen zusätzlich zu den Bedingungen des Leistungsabzeichens erfüllt, kann das Reservistenleistungsabzeichen durch den Disziplinarvorgesetzten des Übungstruppenteils verliehen werden.

### Leistungsabnahme

Für die Abnahme ist der Disziplinarvorgesetzte oder ein von ihm beauftragter und geeigneter Soldat verantwortlich. Alle Leistungen müssen innerhalb von 12 Monaten erbracht werden.

### Aushändigung

Die Aushändigung des Abzeichens hat in würdiger Form zu erfolgen. Sie erfolgt für Leistungsabzeichen und Reservistenleistungsabzeichen in Stufe I (Bronze) durch den nächsten Disziplinarvorgesetzten; bei den Stufen II (Silber) und III (Gold) muss es ein Disziplinarvorgesetzter mit mindestens der Disziplinargewalt eines Bataillonskommandeurs sein. Bei Reservisten kann die Verleihung alternativ auch durch das zuständige Landeskommmando erfolgen.

Hierbei erhält der Soldat für den Dienstanzug ein Metallabzeichen in Originalgröße, das in sein Eigentum übergeht. Daneben erhält er auf jeden Fall ein *Besitzzeugnis mit Trageerlaubnis* sowie eine Urkunde oder eine Kopie des *Nachweis der für den Erwerb des Abzeichens für Leistungen im Truppendienst geforderten Leistungen*.

Hauptsächlich beim Reservistenleistungsabzeichen, aber auch beim Leistungsabzeichen selbst, wird manchmal aus dem Kameradenkreis oder vom Reservistenverband das Abzeichen zusätzlich als verkleinerte Anstecknadel ausgehändigt, die ausschließlich an ziviler Bekleidung getragen werden darf.