

SPORTTEST BRANDWEER ZUID-LIMBURG

in het kader van de selectieprocedure voor een functie met repressieve component

A. Duurloop

Doel: Het testen van het aërobe uithoudingsvermogen middels de **Coopertest**
Uitvoering: De kandidaten moeten op een atletiekbaan (400m.) in sportkleding middels **12 minuten** hardlopen en een zo groot mogelijke afstand afleggen. De conditie wordt aan de hand van het aantal afgelegde meters bepaald.
Beoordeling: Een voldoende wordt gescoord indien men de test binnen het conditie niveau (redelijk tot goed) behaald.

Schema Coopertest	Geslacht	Jonger dan 18 jaar	Jonger dan 30 jaar	30 t/m 39 jaar	40 t/m 49 jaar	50+
Conditie niveau		mtr	mtr	mtr	mtr	mtr
Zeër slecht	M	-2225	-1600	-1500	-1400	-1300
	V	-1725	-1500	-1400	-1200	-1100
Slecht	M	Tot 2425	1600	1500	1400	1300
	V	Tot 1850	1500	1400	1200	1100
Redelijk	M	Tot 2600	2000	1900	1700	1600
	V	Tot 1975	1800	1700	1500	1400
Goed	M	Tot 2750	2400	2300	2100	2000
	V	Tot 2200	2200	2000	1900	1700
Zeër goed	M	Vanaf 2775	2800	2700	2500	2400
	V	Vanaf 2225	2700	2500	2300	2200

B. Zwemvaardigheid

Doel: Het testen van de zelfredzaamheid in het water.
Uitvoering: Dit onderdeel wordt in een over-all en zonder schoeisel of duikbril afgelegd. Vanuit de uitgangshouding (in het water met de rug tegen de basinwand) laat de kandidaat zich onder water zakken en zwemt in één keer **minimaal 15 meter** onder water. De rest van de baan in schoolslag uitzwemmen en vervolgens nog twee banen in schoolslag. Dan keert de kandidaat zich op de rug en zwemt vervolgens nog drie banen in enkelvoudige rugslag (handen in de zij). Elke baan is 25 meter lang.
Beoordeling: Dit alles moet binnen de **maximale tijd van 6 minuten** worden afgelegd. Gelet wordt op de zwemtechniek en het uithoudingsvermogen.

C. Coördinatie en behendigheid

Doel: Het testen van de coördinatie en behendigheid.
Uitvoering: Dit deel bestaat uit de *hindernisbaan*
Beoordeling: Bij alle onderdelen wordt gelet op coördinatie en behendigheid en spelen tevens de facetten uithoudingsvermogen, veiligheid en doelmatigheid een belangrijke rol.
Voor beide onderdelen kan een **voldoende** of een **onvoldoende** worden gescoord. De beoordeling van de wijze van uitvoering op de hindernisbaan is hierbij doorslaggevend.

Hindernisbaan

Na een warming-up (1 à 2 ronden rustig lopen) wordt uitleg gegeven over de wijze van uitvoering per baan. Het gehele parcours (6 banen) wordt 1x in tempo afgelegd (1 reeks). In totaal dient deze reeks 3x, met tussenliggende rustperiodes, te worden uitgevoerd. De banen worden in de lengte van de sportzaal uitgezet. Na iedere baan wordt een ronde buitenom gelopen.

Baan 1 Over 5 matten loopsprongen maken (matten op 1 mtr van elkaar).

Baan 2 Over een schuin omhooglopende bank naar een bruglegger op 1.65 meter hoog lopen en afspringen op een mat (dieptesprong). Vervolgens over de voorste legger van een tweede brug heen en onder de achterste legger door. Hoogte 1.20 meter.

Baan 3 Over een bank en in het verlengde daarvan over een schuin geplaatste bank naar de eerste legger van een brug op 1.20 meter hoogte. Vervolgens doorgaan over een schuin omhoog geplaatste bank van de tweede bruglegger op 1.20 meter hoogte naar een bruglegger op 1.65 meter hoogte en afspringen op een mat. (dieptesprong).

Baan 4 Over een dikke mat klimmen, hoogte 2 meter en vervolgens afspringen op een dikke mat.

Baan 5 Over een kast (in de hoogste positie in de breedte geplaatst) op een mat springen en over een tweede bok op een mat springen. Vervolgens een zweefrol/koprol maken op een mat.

Baan 6 Touwklimmen In een touw van 5 meter lang tot aan de gele markering in één keer naar boven klimmen en vervolgens weer omlaag klimmen.
Doel: Het testen van de klimvaardigheid.
Uitvoering: In een touw van 6 meter lang tot de aangegeven hoogte in één keer naar boven klimmen en vervolgens weer omlaag klimmen.
Beoordeling: Gelet wordt op de techniek en de fysieke voorwaarden. Er kan een **voldoende** of een **onvoldoende** worden gescoord.

D. Krachtcircuit

Doel: Het testen van de kracht en het uithoudingsvermogen.
Uitvoering: Dit onderdeel bestaat uit 5 onderdelen.
Beoordeling: Gespecificeerd per onderdeel. Om voor het onderdeel krachtcircuit te slagen, moet op alle onderdelen een voldoende worden gescoord.

1. *Buikspiertest*

Vanuit de uitgangshouding opkomen tot de ellebogen de knieën aantikken, daarna weer rustig afrollen totdat de schouders de grond weer raken.

Uitgangshouding: liggend op de vloer met de kuiten op een verhoging, schouders op de grond, kin op de borst en handen achter de oren.

Beoordeling: 15x en meer = voldoende
minder dan 15x = onvoldoende

2. *Armspiertest 1* (buigen van de arm)

Vanuit de uitgangshouding de armen buigen totdat de curlstang de schouders raakt. Daarna de armen weer strekken totdat de uitgangshouding is bereikt. Het buigen en strekken moet in een rustige doorgaande beweging worden uitgevoerd.

Uitgangshouding: staand met rug tegen de muur, de armen zodanig naar beneden gestrekt dat de vastgehouden curlstang van 18/15 kilogram de bovenbenen raakt.

Beoordeling: 20x en meer = voldoende Mannen 18 kg Vrouwen 15 kg
minder dan 20x = onvoldoende

3. *Armspiertest 2* (strekken van arm- en borstspier)

Vanuit de uitgangshouding een halterstang met een gewicht van 28/20 kilogram tot op de borst laten zakken en vervolgens de halterstang weer uitdrukken tot recht boven de borst. Ook dit moet in een rustige doorgaande beweging worden uitgevoerd.

Uitgangshouding: in rugligging op een bank met de voeten tegen het zitvlak.

Beoordeling: 20x en meer = voldoende Mannen 28 kg Vrouwen 20 kg
minder dan 20x = onvoldoende

4. *Rugspiertest*

Vanuit de uitgangshouding de romp tot maximaal horizontaal omhoog brengen, drie seconden vasthouden en dan weer terug naar de uitgangspositie. Ook dit moet in een rustige doorgaande beweging worden uitgevoerd.

Uitgangshouding: in buikligging op een kast, de heupen gelijk liggend aan de kastrand zodat de romp loodrecht naar beneden wijst, met de handen achter de oren en de ellebogen in het verlengde van de schouders.

Beoordeling: 15x en meer = voldoende
minder dan 15x = onvoldoende

Het onderdeel touwklimmen behoort ook tot het krachtcircuit maar is voor de uitvoering als baan 6 aan de hindernisbaan toegevoegd.

E. Hoogtevreestest

Doel: Het testen van het vermogen om op hoogte te werken.
Uitvoering: Samen met een chauffeur/ korbbedienaar met een hoogwerker naar 24 mtr hoogte.
Beoordeling: Er wordt hierbij met name gelet of men op hoogte geen beklemd gedrag begint te vertonen.
Geen beklemd / paniekgedrag = voldoende
Wel = onvoldoende

F. Engtevreestest

Doel:	Het testen van het vermogen om in een kleine ruimte te verblijven/werken.
Uitvoering:	Het in een tunnel van 10 mtr lengte kruipen en hierin in de midden 1 minuut verblijven.
Beoordeling:	Er wordt ook hierbij met name gelet of men geen beklemd/paniekerig gedrag gaat vertonen. Geen beklemd / paniekgedrag = voldoende Wel = onvoldoende

EINDBEOORDELING SPORTTEST

Voorwaarde om voor de sporttest te slagen, is dat er op de onderdelen A,D,E en F voor alle gedeeltes een **voldoende** moet zijn gescoord.

Indien men binnen de onderdelen B voor het gedeelte onderwater zwemmen en C voor het gedeelte touwklimmen geen voldoende behaald, zullen de waarnemers/ beoordelaars en de voorzittende officier bepalen of een kandidaat voor de sporttest is geslaagd. Voor de overige gedeeltes binnen de onderdelen B en C moet een voldoende zijn gescoord. Om tot een eenduidig besluit te komen zal de inzet en het doorzettingsvermogen van iedere kandidaat gedurende de gehele test worden meegewogen.