



BRANDWEER

Amsterdam- Amstelland

SPORTTEST BRANDWEER AMSTERDAM-AMSTELLAND

in het kader van de selectieprocedure aspirant brandwacht

De hoofdonderdelen zullen gewaardeerd worden met een onvoldoende, matig, voldoende of goed. Op geen van de hoofd(sub)onderdelen mag een onvoldoende gescoord worden. Het totaal van de sporttest moet voldoende zijn, waarbij een matig gecompenseerd kan worden door een goed.

De hoofdonderdelen zijn;

1. Uithoudingsvermogenstest
2. Zwemvaardigheid
3. Coördinatie & behendigheidstest
4. Krachtcircuit

A. Duurloop

Doel: het testen van het aërobe uithoudingsvermogen.

Uitvoering: de kandidaten moeten op een atletiekbaan (400m.) in sportkleding een afstand van **zes kilometer** hardlopen.

Beoordeling:

	mannen	Vrouwen
onvoldoende	> 31.5 min	> 33.5 min
matig	30 - 31.5 min	32 - 33.5 min
voldoende	29 - 30 min	31 - 32 min
goed	< 29 min	< 31 min

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 wand) 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:

	mannen & vrouwen	Onderwater
onvoldoende	> 6 min	Voor onderdeel onderwater
matig	5 - 6 min	zwemmen mag men eenmalige
voldoende	4.5 - 5 min	herkansen
goed	< 4.5 min	Rusttijd herkansing 1:1

C. Coördinatie en behendigheid

Doel: het testen van de facetten; coördinatie, behendigheid, veiligheid en krachthoudingsvermogen

Uitvoering: dit deel bestaat uit de onderdelen *hindernisbaan*.

Beoordeling: Op alle onderdelen van de hindernisbaan wordt gelet op facetten; coördinatie, behendigheid, uithoudingsvermogen en veiligheid. Op de onderdelen kan een **onvoldoende, of voldoende** worden gescoord. De beoordeling van de wijze van uitvoering op de hindernisbaan is hierbij doorslaggevend.

	mannen & vrouwen
onvoldoende	1 facet voldoende
matig	2 facetten voldoende
voldoende	3 facetten voldoende
Goed	allen voldoende

Hindernisbaan

Na een warming-up (1 à 2 ronden rustig lopen) wordt uitleg gegeven over de wijze van uitvoering per baan. Daarna volgt een vrije opdracht per baan waarbij, indien nodig, aanwijzingen worden gegeven met het oog op veilig handelen. Het gehele parcours (5 banen) wordt 3x achter elkaar 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 een lange mat lopen en een zweefrol maken op een mat.

Baan 2 Over de voorste legger van een brug heen en onder de achterste legger door. Vervolgens over een bank lopen en in het verlengde daarvan op een schuin omhooglopende bank naar een rekstok op 2.00 meter hoogte lopen en afspringen op een mat (dieptesprong).

Baan 3 Over een bank en in het verlengde daarvan over een schuin geplaatste bank naar de eerste legger van een brug op 1.70 meter hoogte. Vervolgens over een schuin omhoog geplaatste bank van de tweede bruglegger op 1.70 meter hoogte naar een rekstok om 2.00 meter hoogte en afspringen op een mat.

Baan 4 Over een kast (in de hoogste positie in de breedte geplaatst) op een mat springen en over de tweede kast springen. Over een dikke mat lopen vervolgens optrekken aan een rekstok (1.80 m.) en er overheen klimmen, afspringen op een mat (als over een muur).

Baan 5 Over 5 matten loopsprongen maken (matten op regelmatige afstand van elkaar).

Hindernisbaan



D. Krachtcircuit

Doel: het testen van de kracht en het uithoudingsvermogen.

Uitvoering: dit onderdeel bestaat uit 5 (sub)onderdelen.

Beoordeling: gespecificeerd per onderdeel.

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:

	mannen & vrouwen
onvoldoende	< 11
matig	11 - 14
voldoende	15 - 19
Goed	> 19

2. *Armspiertest* (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 kilogram de bovenbenen raakt.

Beoordeling:

	mannen & vrouwen
onvoldoende	< 16
matig	16 – 19
voldoende	20 – 24
Goed	> 24

3. *Borstspiertest* (strekken van arm- en borstspier)

Vanuit de uitgangshouding een halterstang van 28 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 op de grond.

Beoordeling:

	mannen & vrouwen
onvoldoende	< 16
Matig	16 – 19
voldoende	20 – 24
Goed	> 24

4. *Rugspiertest*

Vanuit de uitgangshouding de romp tot maximaal horizontaal omhoog brengen, drie seconden vasthouden en dan weer terug naar de uitgangshouding. 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:

	mannen & vrouwen
onvoldoende	< 11
matig	11 - 14
voldoende	15 – 19
Goed	> 19

5. *Touwklimmen*

Doel: het testen van de klimvaardigheid, arm en knijpkracht

Uitvoering: in een touw van 6 meter lang tot de aangegeven hoogte in één keer naar boven klimmen en vervolgens weer omlaag klimmen.

Beoordeling:

	mannen & vrouwen
onvoldoende	< 3 mtr (half touw)
matig	3 – 6 mtr (half touw)
voldoende	6 mtr (heel touw)
Goed	> 9 mtr (anderhalf touw)