

Lichamelijke vaardigheidstest

Functiegerichte Lichamelijke vaardigheidstest

Bij deze huidige fysieke test gaan we uit van het testen van de fysieke fitheid, waarbij de motorische basisvaardigheden: KLUSC (Kracht- Lenigheid- Uithoudingsvermogen- Snelheid- Coördinatie) de basis vormen. Deze basisvaardigheden tezamen worden getest om de fysieke fitheid van het individu in relatie tot het brandweewerk te kunnen bepalen.

Beoordeling hoofdonderdelen

De hoofdonderdelen zullen gewaardeerd worden met een onvoldoende, matig, voldoende of goed. Het totaal van de hoofdonderdelen moet voldoende zijn. De hoofdonderdelen van de sporttest kunnen middels het zgn. compensatiemodel uitkomen op voldoende, wanneer je een matig compenseert met een goed.

De subonderdelen kunnen alleen worden gewaardeerd met een voldoende of onvoldoende. De optelsom van de subonderdelen geeft een totale score van het hoofdonderdeel. Zie tabel bij ieder subonderdeel voor toelichting. De beoordeling geschiedt door de sportinstructeur.

De hoofdonderdelen zijn;

1. Uithoudingsvermogen
2. Zwemvaardigheid
3. Behendigheid parcours
4. Krachtcircuit

Shuttle-run test

Doel: De Shuttle-run test is een maximale inspanningstest voor het testen van de VO2 max. De VO2max van een persoon zegt iets over de maximale zuurstofopname van deze persoon. De maximale zuurstofopname is een waarde dat iets zegt over het uithoudingsvermogen.

Uitvoering: Het is de bedoeling tussen de twee de lijnen in afstand 20 meter te rennen waarbij je elke keer met je voet de lijn even aantikt. Probeer bij elk keerpunt de draai kort te houden. Het looptempo wordt aangegeven door geluidssignalen. Wanneer je twee keer te laat bent aangekomen bij de 20 meter lijn eindigt de test en wordt de trapscore genoteerd.

Beoordeling: Met de eind trapscore van de shuttle run test kan je in de onderstaande tabel aflezen of dit goed, gemiddeld of slecht is.

score	mannen	Vrouwen
onvoldoende	6	5
matig	6,5 - 7	5,5 – 6
voldoende	7,5 – 9.5	6,5 – 9,5
Goed	10	9

Krachtcircuit

Doel: Het testen van de functionele kracht die overeenkomstig is met de dagelijkse werkzaamheden en taken van het brandweewerk.

Uitvoering: Het krachtcircuit is opgebouwd uit 6 verschillende krachttesten (onderdelen) die in een lopend tempo moeten worden doorlopen.

Beoordeling: Om voor het krachtcircuit te slagen, moeten alle onderdelen zonder tussenstop en/of pauze worden doorlopen. Voor de 6 onderdelen kan een voldoende of een onvoldoende worden gescoord.

	mannen & vrouwen
onvoldoende	2 onderdelen voldoende
matig	3 onderdelen voldoende
voldoende	4-5 onderdelen voldoende
Goed	6 onderdelen voldoende

1. *Pull-up*
Ga hangen aan de optrekstang met een brede bovenhandse greep. Trek het bovenlichaam op tot je kin net boven de stang uitkomt. Kom met een gecontroleerde beweging terug in de uitgangspositie en herhaal.
Beoordeling: herhaal zoveel als mogelijk.
Dames = minimaal 3x
Heren = minimaal 5x

2. *Last verplaatsen*
Wandel met aan iedere hand een Kettlebell van ieder 20KG van punt A naar punt B en terug naar punt A in een constant tempo. Tijdens verplaatsen moet men op heen en terugweg slalom om de aangegeven palen lopen.
Beoordeling: voldoende = uitvoering zonder tussenstop of loslaten van gewicht.

3. *trek sleeplast 85kg*
Trek (touw) de sleeplast 15 meter naar overkant zaal d.m.v. achterwaarts lopend. Aan overkant aangekomen pak het klimtouw vast en trek alleen met armen de last terug tot gemarkeerd punt..
Beoordeling:
voldoende = uitvoering zonder tussenstop en in een vloeiende uitvoering.

4. *Til en draagtest*
Verplaats 4 verschillende gewichtsballen olopend in gewicht 6-10-15-20kg over afstand van 18meter. Iedere gewichtsbal wordt vanaf een kast opgepakt, vervolgens moet de bal boven schouderhoogte op de muur worden aangetikt. Daarna loopt de kandidaat met de bal naar overkant van de zaal. Daar moet de bal eerst op de grond worden gelegd en vervolgens weer boven schouderhoogte de muur worden aangetikt. Als dat is gedaan dan loopt de kandidaat terug naar de kast en pakt de 2de bal en herhaald hetzelfde.
Beoordeling:
voldoende = uitvoering zonder tussenstop of loslaten gewicht.

5. *Push-up (small)*
Kom in gestrekte ligsteun houding met handen en voeten op gym matje. Houd je armen (small) zo dicht mogelijk langs je lichaam en houd je lichaam als een plank.
Laat je in ligsteun naar beneden zakken totdat je borst vlak boven de grond is, blijf vervolgens 3 sec in statisch positie in ligsteun staan, na 3 sec druk je vervolgens weer op totdat je weer in de hoge plank positie staat. Herhaal dit vervolgens.
Beoordeling: herhaal zoveel als mogelijk.
Dames = minimaal 8x
Heren = minimaal 12x

6. *Buikspier*
Ga hangen aan de rekstok met bovenhandse grip op ongeveer schouderbreedte met de duimen wijzend naar elkaar. Breng de voeten omhoog en tik vervolgens met de voeten de rekstok aan. Kom vervolgens rustig terug in de hangpositie en herhaal de oefening nogmaals.
Beoordeling: herhaal zoveel als mogelijk.
Dames = minimaal 3x
Heren = minimaal 5x

Zwemvaardigheidstest

Doel: Het testen van 4x zwembasisvaardigheden te weten; watervrij, zelfredzaamheid, zwemtechniek en uithoudingvermogen in het water. Deze vaardigheden zijn onderdeel van het Nationaal ABC zwemdiploma en de Brandweer duiktest.

De zwemproef kan mede dienen als voorselectie voor het duiktest.

Uitvoering: Uitvoering gebeurt in een overall, zonder schoeisel en zwem- of duikbril in principe een 25 meter zwembad van 2.40 meter diep. Totaal bestaat de test uit het afleggen van twee banen met onderweg obstakels en enkele zwem technische oefeningen.

Baan 1: Deze baan moet in schoolslag uitgevoerd worden. Vanaf een startblok een redsprong maken. Nadat deze is uitgevoerd zakt men als een "potlood" naar de bodem, kom terug om vervolgens 30 seconden te watertrappen, waarbij twee handen zichtbaar uit het water zijn. Doorzwemmen en op een aangegeven punt onderwater één voorwaartse en één achterwaartse koprol uitvoeren, waarbij een moment van ademhaling tussendoor is toegestaan. Doorzwemmen en vervolgens met een technisch juiste hoekduik een ring van de bodem opduiken. Daarna de baan in borstligging uitzwemmen. Hangen en/of rusten aan de kant is niet toegestaan.

Baan 2: Deze baan moet in enkelvoudige rugslag uitgevoerd worden. Bij de wisseling naar de tweede baan, alleen de kant aantikken en niet hangen of rusten. Op de helft van de baan zal er in rugligging over en onder een drijvende mat gezwommen worden. Hierna doorzwemmen naar het einde van de baan en verlaat vervolgens aan de hoge zijde uit het zwembad.

Beoordeling: Dit alles moet in een aaneensluitende uitvoering worden afgelegd. Gelet wordt op de volgende 6 zwemvaardigheden; redsprong, watertrappen, koprol, hoekduik, klimmen mat, klimmen uit water. Voor de 6 zwemvaardigheden kan een voldoende of een onvoldoende worden gescoord.

score	mannen & vrouwen
onvoldoende	2 zwemvaardigheden voldoende
matig	3 zwemvaardigheden voldoende
voldoende	4-5 zwemvaardigheden voldoende
Goed	6 zwemvaardigheden voldoende

Behendigheidsstest

Doel: Het testen lichamelijke basisvaardigheden en het lerend vermogen toetsen, waarbij men de aangereikte leerpunten en technische uitvoering van de (behendigheid) onderdelen kunnen toepassen c.q. ten uitvoer te brengen. De tijdslimiet van de test zal ervoor zorgen het anaerobe energiesysteem wordt aangesproken, hierdoor zal duidelijk worden of de sollicitant beschikt over doorzettingsvermogen.

Uitvoering: Na een warming-up 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 bestaat uit 5 banen en moeten 3x achter elkaar in tempo afgelegd (1 reeks). In totaal dient deze reeks 3x, met tussenliggende rustperiodes van 1:1 te worden uitgevoerd.

Beoordeling: Tijdens het parcours wordt gelet op de elementen te weten; coördinatie, snelheid, uithoudingsvermogen en veiligheid. Voor de 4 elementen kan een voldoende of een onvoldoende worden gescoord.

	mannen & vrouwen
onvoldoende	1 element voldoende
matig	2 elementen voldoende
voldoende	3 elementen voldoende
Goed	4 elementen voldoende

De banen van de behendigheidsstest worden in de lengte van de sportzaal uitgezet.

Baan 1

Op snelheid komen tot de pion, slalommen verder om 6 pionnen en eindig met zweefrol op dikke landingsmat.

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 een schuin omhooglopende bank naar een rekstok op 1.90 meter hoogte lopen en afspringen op een mat (dieptesprong).

Baan 3

Via een schuin oplopende bank gaat men via een horizontale bank, tussen twee trapezoides, weer naar beneden via een schuin aflopende bank.

Baan 4

Over een springkast op een mat springen en over de tweede springkast springen. Doorlopen naar "blinde muur", vervolgens optrekken aan een rekstok (1.80 m) en er overheen klimmen, afspringen op een mat.

Baan 5

Spring en kruip over horde op de lange mat. Over de 1^{ste} horde wordt gesprongen en de 2^{de} horde ga je vervolgens onderdoor. Dit herhaalt je totdat je alle hordes hebt doorlopen.