

Fysieke Vaardigheids Toets

Basis Conditie Test

12 MINUTEN LOOP (COOPERTEST)

UITVOERING

Er wordt gelopen op een stevige ondergrond. De gelopen afstand wordt tot op 25 meter nauwkeurig gemeten; afronding per 25 meter naar boven.



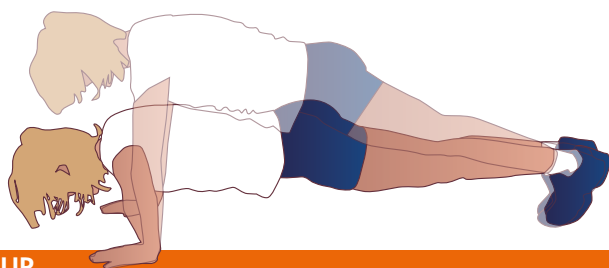
TIPS

Het is erg belangrijk goed voorbereid te zijn wanneer je aan de training voor de FVT begint. Om nu te kunnen bepalen of je daadwerkelijk een goede basis hebt is er een BASIS CONDITIE TEST. De test bestaat uit 3 onderdelen en geeft een goed beeld van je conditionele basisniveau. De onderdelen zijn goed zelfstandig te trainen.

BASISNIVEAU

De basisnivo's van de drie onderdelen zijn onderverdeeld in de volgende categorieën:

- A t/m 30 jaar
- B t/m 35 jaar
- C t/m 40 jaar
- D t/m 45 jaar
- E t/m 50 jaar
- F t/m 55 jaar
- G ouder dan 55 jaar



PUSH-UP

UITGANGSHOUDING

Voorligsteun met gestrekte armen en gestrekt lichaam; de plaatsing van de handen is vrij; voetplaatsing tot maximaal schouderbreedte.

UITVOERING

Vanuit de uitgangshouding de armen buigen tot de bovenarmen een hoek van 90 graden met de onderarm maken. Vervolgens geheel uitdrukken tot ze weer gestrekt zijn. Het gehele lichaam dient tijdens de uitvoering van de push-up van "schouders tot enkels" gestrekt te zijn.

12 MINUTEN LOOP (COOPERTEST)

In 12 minuten dient een zo groot mogelijke afstand te worden afgelegd.

Basisnivo Dames Categorie	Basisnivo Heren Categorie
A 1900 m	A 2400 m
B 1800 m	B 2300 m
C 1700 m	C 2200 m
D 1600 m	D 2100 m
E 1500 m	E 2000 m
F 1400 m	F 1900 m
G 1300 m	G 1900 m

PUSH-UP

De beschikbare tijd voor het afleggen van de push-ups bedraagt twee minuten.

Basisnivo Dames Categorie	Basisnivo Heren Categorie
A 10	A 20
B 8	B 18
C 6	C 16
D 5	D 14
E 4	E 12
F 3	F 10
G 2	G 8

SIT-UP

De beschikbare tijd voor het afleggen van de sit-ups bedraagt twee minuten.

Basisnivo Dames Categorie	Basisnivo Heren Categorie
A 20	A 30
B 17	B 27
C 14	C 24
D 11	D 21
E 8	E 18
F 5	F 15
G 4	G 12

SIT-UP

UITGANGSHOUDING

Rugligging; handen met de vingertoppen tegen bovenzijde van de oren plaatsen; benen gebogen in een hoek van ca 90 graden; voeten aaneengesloten op de grond houden met behulp van een ander of onder een zwaar voorwerp geplaatst; de ruimte tussen de knieën is vrij.

UITVOERING

Vanuit de uitgangshouding het bovenlichaam zo ver omhoog en naar voren brengen dat de ellebogen tot naast de binnen- c.q. buitenzijde van de knieën reiken. Vervolgens weer terug naar de uitgangshouding totdat beide schouderbladen de grond raken. De vingertoppen van beide handen dienen tijdens de gehele uitvoering tegen de oren geplaatst te blijven.

