



Sportproef Combat

Wie legt deze proeven af?

Officieren

- Paracommando (statuut BDL)
- Manoeuvre (statuut BDL)

Onderofficieren

- Paracommando
- CIS – Paracommando
- Ambulancier – Paracommando
- Gevechtsgenie – Paracommando
- Manoeuvre

Soldaten

- Paracommando
- Assistant CIS – Paracommando
- Ambulancier – Paracommando
- Hulpverlener Medische steun – Paracommando
- Gevechtsgenie – Paracommando
- Manoeuvre

Als paracommando of soldaat manoeuvre verwachten we van jouw een betere fysieke conditie. Daarom doe je de basis sportproeven (sit-ups, push-ups en lopen). Je loopproef is echter langer en wordt strenger beoordeeld. Bovendien moet je nog 2 bijkomende sporttesten afleggen: de pull ups en de side-bridge.

Loopproef (op loopband)

Je start met een opwarmingsperiode van 1 minuut aan een snelheid van 3 à 6 km/u. Aansluitend begint de test aan een snelheid van 6 km/u die elke 30 seconden wordt opgedreven met 0,3 km/u. Je kan altijd op de 'stop' knop drukken als je de test wil beëindigen.

Als je de maximale snelheid van 16,2 km/u gedurende 5 min aanhoudt behaal je het maximum van de punten en wordt de loopproef automatisch beëindigd. Vrouwen behalen het maximum bij een snelheid van 15,6 km/u. Deze proef staat op 50% van het puntentotaal van de sportproef Combat.

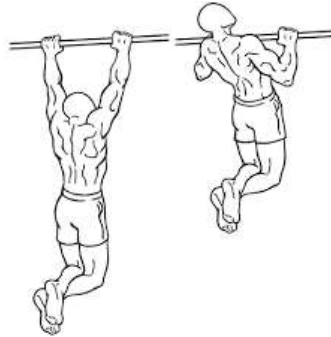




Pull ups

Hangend aan een rekstok, armen volledig uitgestrekt, kin tot boven de rekstok brengen, armen terug volledig uitstrekken.

De maximum score behaal je wanneer je je 16 keer optrekt (zowel mannen als vrouwen). Deze proef staat op 40% van het puntentotaal.



Side-bridge

De onderarm wordt op de mat geplaatst met je elleboog direct onder je schouder en de elleboog is in een rechte lijn met de pols. Strek je lichaam languit en zorg dat de enkels, knieën, heupen, schouders, nek en hoofd op een rechte lijn met elkaar verbonden zijn. Deze houding moet zo lang mogelijk volgehouden worden (het maximum van de punten wordt behaald na 2min05 voor mannen en na 1min50 voor vrouwen) en wordt zowel links als rechts uitgevoerd met een tussentijd van 5 minuten... Deze proef staat op 10 % van het puntentotaal.





Loopproof			
Punten MAN	Tijd	Snelheid (km/h)	Punten VROUW
20	22'30"	16,2 km/h	20
19,50	22'00"	16,2 km/h	20
19	21'30"	16,2 km/h	20
18,50	21'00"	16,2 km/h	20
18	20'30"	16,2 km/h	20
17,50	20'00"	16,2 km/h	20
17	19'30"	16,2 km/h	20
16,50	19'00"	16,2 km/h	20
16	18'30"	16,2 km/h	20
15,50	18'00"	16,2 km/h	20
15	17'30"	16,2 km/h	20
14,50	17'00"	15,9 km/h	20
14	16'30"	15,6 km/h	20
13,50	16'00"	15,3 km/h	19
13	15'30"	15,0 km/h	18
12,50	15'00"	14,7 km/h	17
12	14'30"	14,4 km/h	16
11,50	14'00"	14,1 km/h	15
11	13'30"	13,8 km/h	14
10,50	13'00"	13,5 km/h	13
10	12'30"	13,2 km/h	12
9	12'00"	12,9 km/h	9
8	11'30"	12,6 km/h	8
7	11'00"	12,3 km/h	7
6	10'30"	12,0 km/h	6
5	10'00"	11,7 km/h	5
4	09'30"	11,4 km/h	4
3	09'00"	11,1 km/h	3
2	08'30"	10,8 km/h	2
1	08'00"	10,5 km/h	1
0	07'30"	10,2 km/h	0

Ponderatie:	Loopband	50%
	Pull-up	40%
	SideBridge	
	Mean(Left+Right)	10%



Pull-ups	
score	aantal
20	16
19	15
18	14
17	13
16	12
15	11
14	10
13	9
12	8
11	7
10	6
9	5
8	4
7	3
uitsluiting	2
uitsluiting	1
uitsluiting	0

Side Bridge		
Punten	MAN	VROUW
20	2'05"	1'50"
19	2'	1'45"
18	1'55"	1'40"
17	1'50"	1'35"
16	1'45"	1'30"
15	1'40"	1'25"
14	1'35"	1'20"
13	1'30"	1'15"
12	1'25"	1'10"
11	1'20"	1'05"
10	1'15"	60"
9	1'13"	58"
8	1'11"	56"
7	1'10"	54"
6	1'08"	52"
5	1'06"	50"
4	1'05"	47"
3	1'03"	45"
2	1'01"	42"
1	60"	40"
0	minder	minder

Proef zowel links als rechts uit te voeren
Punten tellen voor één kant