

Uitleg sportproeven

a. Shuttle run

De kandidaat ligt plat op de buik aan de vertrekstreep. Op het startsein staat hij recht en loopt zo snel mogelijk om een blokje hout (12x4x4 cm) op te halen, dat 10 meter verder op de grond ligt. Hij loopt terug naar het vertrekpunt en deponert er het blokje. Hij vertrekt onmiddellijk terug en gaat een tweede blokje halen. Met dat blokje in de hand dient hij de vertrekstreep zo snel mogelijk te overschrijden.

b. Left & Right Side Bridge (Core stability)

De proef bestaat uit twee evaluaties: één uitgevoerd op de linker zijde en één uitgevoerd op de rechter zijde. Deze twee evaluaties bestaan uit het zo lang mogelijk volhouden van een statische houding “side bridge” terwijl er een normale ademhaling behouden blijft. Na het eerste deel van de evaluatie en voor het begin van het tweede deel is er een rustpauze van minimum 5 minuten voor de uitvoerder.

Vorbereidende positie: uitgestrekt in zijlig (L of R) op de grond, de benen en de voeten samen, de voorarm op de grond loodrecht ten opzichte van het lichaam, een hoek vormend van 90° ten opzichte van de bovenarm en de vuist gesloten met de duim naar boven. De matten zijn zodanig geplaatst dat de voeten steun nemen op het begin van een mat en de elleboog op de volgende mat. Tussen de twee matten is er een vrije ruimte zodat de kuit van het onderste been geen contact heeft met de grond op het moment dat de evaluatiepositie wordt aangenomen.

Evaluatiepositie: vanuit de startpositie steun nemen op de voorarm en op de voet die zich het dichtst bij de grond bevindt. De enkel blijft gestrekt zodat hij geen contact heeft met de mat. Het bekken blokkeren en de ganse rompspiergordel samentrekken zodat de heupen opwaarts bewegen. De voeten, de benen, het bekken, de romp en het hoofd moeten zich op dezelfde as bevinden en het bovenste deel van het lichaam moet zich loodrecht ten opzichte van de grond bevinden. De vrije hand wordt op de bovenste dij geplaatst, de arm gestrekt rustend op het lichaam. Maximaal drie kleine correcties mogen verbaal of tactiel worden gecommuniceerd door de (A)PTI tijdens de uitvoering van de evaluatie. Wanneer een vierde maal moet gecorrigeerd worden, stopt de evaluatie. De evaluatie stopt eveneens wanneer de evaluatiepositie plots volledig verlaten wordt.



c. 2.400 m lopen

De kandidaat dient zo snel mogelijk een afstand van 2.400 meter af te leggen.