

## BIJLAGE 3

### Bijlage 1

De lichamelijke geschiktheid van de kandidaten wordt beoordeeld op basis van [elf] onderdelen. De onderdelen A en B zijn eliminerend. Voor de testen C tot en met K moet de kandidaat in 7 van de 9 testen slagen.

Erratum 02.02.2016

De testen worden voor alle kandidaten op hetzelfde of een gelijksoortig terrein en in vergelijkbare weersomstandigheden georganiseerd.

#### A. 600 m lopen

De kandidaat loopt 600m in 2 minuten en 45 seconden.

#### B. Beklimmen van de luchtladder

Voor de uitvoering van de laddertest wordt een autoladder van dertig meter uitgezet, zonder steun opgesteld onder een hoek van 70°. De kandidaat wordt op de reglementaire wijze verzekerd.

De kandidaat klimt op het startsignaal zonder hulp tot boven. Boven kijkt de kandidaat naar beneden, waarna hij na een non-verbaal signaal van de begeleider luid zijn naam roept.

Nadien komt de kandidaat zonder hulp terug naar beneden.

De kandidaat voert deze oefening uit in 5 minuten.

#### C. Optrekken

De mannelijke kandidaat hangt met gestrekte armen en handen in pronatie (duimen wijzen naar binnen) aan de balk. De balk wordt zo ingesteld dat de voeten de grond niet raken. Op het startsignaal trekt hij zich op tot het voorhoofd de balk raakt en laat zich terugzakken tot de gestrekte uitgangspositie.

Tijdens de oefening mag de balk niet gelost worden en mogen de voeten de grond niet raken.

De mannelijke kandidaat voert deze oefening 5 maal uit.

De vrouwelijke kandidaat hangt met gestrekte armen en handen in pronatie (duimen wijzen naar binnen) aan de balk. De balk wordt zo ingesteld dat de voeten de grond niet raken. Op het startsignaal trekt zij zich op tot haar kin boven de balk uitkomt en zij behoudt deze positie zo lang mogelijk.

Tijdens de oefening mag de balk niet gelost worden en mogen de voeten de grond niet raken.

De vrouwelijke kandidaat voert deze oefening uit gedurende 20 seconden.

#### D. Klauteren

De kandidaat neemt plaats achter de startlijn die zich op één meter van de honderdtachtig centimeter hoge balk bevindt en loopt naar de balk en klautert erover. Vervolgens loopt de kandidaat naar en rond de kegel die op zeventhonderdvijftig centimeter van de balk staat waarna hij terug naar de balk loopt en over de balk klimt en tot achter de startlijn loopt.

De kandidaat voert deze oefening uit in 60 seconden.



## **E. Evenwicht**

Via de ladder klimt de kandidaat op de honderdtachtig centimeter hoge en zeven tot tien centimeter cm brede balk waarna hij drie meter over de balk loopt, een draai van 180° maakt en drie meter terugstapt.

De handen van de kandidaat zijn volledig vrij tijdens het stappen en draaien, er mag geen steun gezocht worden.

De kandidaat voert deze oefening uit in 60 seconden.

Bij het afvallen van de balk kan de kandidaat een tweede poging ondernemen, indien dit binnen de tijd gebeurt.

## **F. Gehurkt lopen**

De kandidaat hurkt neer en legt met beide armen gekruist voor de borst een afstand van acht meter af (tot achter de lijn) en komt op dezelfde manier terug tot achter de startlijn.

Bij de uitvoering van deze oefening mag de hoek in de knie niet groter zijn dan 90° en mogen de handen niet op de grond geplaatst worden. De kandidaat mag deze proef ook afleggen in kniezit of op 1 knie zittend en bijtrekken met het ander been.

De kandidaat voert deze oefening uit in 21 seconden.

## **G. Opdrukken**

De kandidaat ligt op zijn buik, met de handpalmen neerwaarts onder de schouders waarbij de duimen in volledige abductie zijn, en de tip van de duimen tegen de schouders komen.

De voeten van de kandidaat sluiten tegen elkaar aan en het lichaam vormt een plank: enkels - knieën - bekken - bovenlichaam vormen een statisch geheel.

Vanuit deze uitgangspositie brengt de kandidaat de armen telkens tot een hoek van 90° waarna hij de armen terug strekt. Dit is eenmaal opdrukken.

Enkel een correct uitgevoerde beweging wordt meegeteld, een onvolledige uitvoering telt niet.

De kandidaat voert deze oefening 23 maal uit.

## **H. Zeil verslepen**

De kandidaat neemt positie achter de startlijn. Hij neemt het zeil, dat gevuld is met zandzakjes met een totaal gewicht van tachtig kilogram, vast en sleept dit over een glad oppervlakte over een afstand van vijftien meter (tot achter de aankomstlijn), en keert ermee terug tot achter de startlijn. Het zeil wordt steeds tot volledig achter de lijn getrokken.

De kandidaat voert deze oefening uit in 33 seconden.

## **I. Slang slepen**

De kandidaat neemt een gevulde slang vast bij de straalpijp -aan de andere kant is een koppeling met afsluiter- en sleept deze zo snel mogelijk over een afstand van vijftien meter.

De slang heeft een diameter van zeventig millimeter en is twintig meter lang.



De kandidaat voert deze oefening uit in 11 seconden.

### **J. Slang ophalen**

De kandidaat neemt een slang vast en trekt deze zo snel mogelijk naar zich toe. De oefening wordt uitgevoerd met een niet-gevulde slang van vijfenveertig millimeter, met een straalpijp type 'lance robinet' en een lengte van twintig meter.

De kandidaat voert deze oefening uit in 19 seconden.

### **K. Trappenloop**

De kandidaat loopt zo snel mogelijk de trappen op, hij doet dit trede per trede, met telkens één voet per trede. De handen moeten volledig vrij blijven, de balustrade of trapleuning mogen niet gebruikt worden.

De oefening wordt uitgevoerd op treden met een hoogte die mag variëren tussen de vijftien en negentien centimeter, waarbij het aantal treden uitgerekend wordt totdat de kandidaat tweeëntwintig meter en zestig centimeter gestegen is:

- 119 treden voor 19 cm;
- 126 treden voor 18 cm;
- 133 treden voor 17 cm;
- 141 treden voor 16 cm;
- 151 treden voor 15 cm.

De kandidaat voert deze oefening uit in 53 seconden.

Gezien om gevoegd te worden bij Ons besluit van 18 november 2015 betreffende de opleiding van de leden van de openbare hulpdiensten en tot wijziging van diverse koninklijke besluiten.

