

BIJLAGE 1

De lichamelijke geschiktheid van de kandidaten wordt beoordeeld op basis van vier onderdelen:

- 1° Slagen voor een fysieke testbatterij;
- 2° Slagen voor een laddertest;
- 3° Slagen voor een uithoudingstest;
- 4° Houder zijn van een zwembrevet van minstens honderd meter.

De onderdelen 1°, 2° en 3° worden afgelegd onder supervisie van een sportdeskundige.

Deel 1. - Fysieke testbatterij

De fysieke testbatterij bedoeld in 1° bestaat uit negen testonderdelen. De testonderdelen duren telkens maximum één minuut, waarna één minuut recuperatie. De minuut recuperatie wordt aangevuld met de ongebruikte tijd van de testminuut.

Tijdens de uitvoering van de testbatterij draagt de kandidaat een gewichtsvest van vijf kilogram met uniforme gewichtsverdeling.

De kandidaat is geslaagd indien hij tenminste acht punten behaalt op de negen testonderdelen samen en niet geëlimineerd werd naar aanleiding van één van de testonderdelen.

1. OPTREKKEN

De mannelijke kandidaat draagt een vest van 5 kg en 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 kandidaat voert deze oefening zo vaak mogelijk uit in één minuut.

Onderstaande tabel geeft het aantal punten weer in functie van het aantal uitvoeringen (X):

Uitvoering	Punten
$X \leq 4$	-1
$5 \leq X \leq 7$	0
$8 \leq X \leq 10$	1
$11 \leq X \leq 12$	2
$13 \leq X \leq 14$	3
$X \geq 15$	4

De vrouwelijke kandidaat draagt een vest van 5 kg en 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.



Onderstaande tabel geeft het aantal punten weer in functie van de tijd (t):

Tijd	Punten
$t < 20$ s	-1
$20 \text{ s} \leq t \leq 25$ s	0
$26 \text{ s} \leq t \leq 30$ s	1
$31 \text{ s} \leq t \leq 35$ s	2
$36 \text{ s} \leq t \leq 40$ s	3
$t > 40$ s	4

2. 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 zevenhonderdvijftig 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 zo snel mogelijk uit.

Onderstaande tabel geeft het aantal punten weer in functie van de tijd (t):

Tijd	Punten
$t > 60$ s	0
$60 \text{ s} \geq t > 28$ s	1
$28 \text{ s} \geq t > 15$ s	2
$15 \text{ s} \geq t > 12$ s	3
$t \leq 12$ s	4

3. 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 zo snel mogelijk uit.

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

Onderstaande tabel geeft het aantal punten weer in functie van de tijd (t):

Tijd	Punten
$t > 60$ s	-1
$60 \text{ s} \geq t > 52$ s	0
$52 \text{ s} \geq t > 34$ s	1
$34 \text{ s} \geq t > 27$ s	2
$27 \text{ s} \geq t > 21$ s	3
$t \leq 21$ s	4



4. 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 voert deze oefening zo snel mogelijk uit.

Onderstaande tabel geeft het aantal punten weer in functie van de tijd (t):

Tijd	Punten
$t > 60$ s	eliminatie
$60 \text{ s} \geq t > 21$ s	-1
$21 \text{ s} \geq t > 19$ s	0
$19 \text{ s} \geq t > 16$ s	1
$16 \text{ s} \geq t > 14$ s	2
$14 \text{ s} \geq t > 12$ s	3
$t \leq 12$ s	4

5. 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 zo vaak mogelijk uit in één minuut.

Onderstaande tabel geeft het aantal punten weer in functie van het aantal uitvoeringen (X):

Uitvoering	Punten
$X < 23$	-1
$23 \leq X < 26$	0
$26 \leq X < 33$	1
$33 \leq X < 40$	2
$40 \leq X < 50$	3
$X \geq 50$	4

6. 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 zo snel mogelijk uit.

Onderstaande tabel geeft het aantal punten weer in functie van de tijd (t):

Tijd	Punten
$t > 60$ s	eliminatie
$60 \text{ s} \geq t > 33$ s	-1
$33 \text{ s} \geq t > 31$ s	0
$31 \text{ s} \geq t > 27$ s	1
$27 \text{ s} \geq t > 23$ s	2
$23 \text{ s} \geq t > 20$ s	3
$t \leq 20$ s	4

7. 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 zo snel mogelijk uit.

Onderstaande tabel geeft het aantal punten weer in functie van de tijd (t):

Tijd	Punten
$t > 60$ s	eliminatie
$60 \text{ s} \geq t > 11$ s	-1
$11 \text{ s} \geq t > 9$ s	0
$9 \text{ s} \geq t > 8$ s	1
$8 \text{ s} \geq t > 7$ s	2
$7 \text{ s} \geq t > 6$ s	3
$t \leq 6$ s	4

8. 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 zo snel mogelijk uit.

Onderstaande tabel geeft het aantal punten weer in functie van de tijd (t):

Tijd	Punten
$t > 60$ s	eliminatie
$60 \text{ s} \geq t > 19$ s	-1
$19 \text{ s} \geq t > 18$ s	0
$18 \text{ s} \geq t > 16$ s	1



$16 \text{ s} \geq t > 14 \text{ s}$	2
$14 \text{ s} \geq t > 12 \text{ s}$	3
$t \leq 12 \text{ s}$	4

9. 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 zo snel mogelijk uit.

Onderstaande tabel geeft het aantal punten weer in functie van de tijd (t):

Tijd	Punten
$t > 60 \text{ s}$	eliminatie
$60 \text{ s} \geq t > 53 \text{ s}$	-1
$53 \text{ s} \geq t > 51 \text{ s}$	0
$51 \text{ s} \geq t > 47 \text{ s}$	1
$47 \text{ s} \geq t > 43 \text{ s}$	2
$43 \text{ s} \geq t > 40 \text{ s}$	3
$t \leq 40 \text{ s}$	4

Deel 2. - Laddertest

Voor de uitvoering van de laddertest bedoeld in 2° 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 test duurt maximum vijf minuten.

De kandidaat die niet slaagt voor deze test wordt uitgesloten van de lichamelijke geschiktheidproeven.

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



Deel 3.- Uithoudingstest

De uithoudingstest bedoeld in 3° bestaat uit een looptest. De kandidaat legt een zo groot mogelijke afstand af in twaalf minuten, waarbij minstens volgende afstanden worden afgelegd:

Leeftijd	Mannen	Vrouwen
18-29	2400m	2200m
30-39	2300m	2000m
40-49	2100m	1900m
50-59	2000m	1700m

De kandidaat die niet slaagt voor deze test wordt uitgesloten van de lichamelijke geschiktheidproeven.

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

Deel 4.- Houder zijn van een zwembrevet van minstens honderd meter.

Gezien om gevoegd te worden bij ons besluit van 19 april 2014 tot bepaling van het administratief statuut van het operationeel personeel van de hulpverleningszones.

