

## Selectieproeven

Je dient fysieke selectieproeven af te leggen om aan te tonen dat je het voorziene programma met gemak kan volgen. Enkel zo kunnen wij de activiteiten tijdens de stage vlot en veilig te laten verlopen.

- Voor de stages **Para Junior, Commando Junior en Aircommando Junior** bestaan de proeven uit:
  - een loopproef
  - een armbuigproef
  - een buikspierproef
  - een alternatieve armbuigproef (enkel voor vrouwelijke kandidaten)

### Opgelet:

Voor de stage Commando Junior is een basisbrevet 50 m zwemmen vereist. Je dient je attest voor te leggen voor aanvang van de fysieke proeven.

Beschrijving van de proeven:

- ✓ Bij de loopproef loop je 2400 meter tegen tijd.
- ✓ Bij de armbuigproef moet je je optrekken aan een rekstok. Bij de startpositie hang je aan de rekstok met volledig gestrekte armen en benen. Om één volledige armbuiging correct uit te voeren, moet je je optrekken tot je met je kin boven de rekstok bent. Hierbij moeten je benen tijdens de volledige uitvoering gestrekt blijven.
- ✓ Bij de buikspieroefening moet je in twee minuten zoveel mogelijk sit-up uitvoeren. Je voeten worden vastgehouden door een medekandidaat.
- ✓ Bij de alternatieve proef moet je met gebogen armen blijven hangen aan de rekstok. De kin moet tijdens uitvoering steeds boven de rekstok zijn zonder deze te raken. Je moet 35 seconden blijven hangen om het minimum ( 8/20) te halen. Met deze proef kan je geen extra punten verdienen.

Bijgevoegd vind je de puntentabel van de toelatingstest zodat je je optimaal kan voorbereiden.

- Voor de stages **Navy Junior aan boord** bestaan de proeven uit:
  - een gesprek met de commandant van de Zenobe Gramme over je motivatie,
  - een proef 50 m zwemmen met kledij,
  - een begeleide oefening voor het gebruik van een reddingsvlot.
- Wat moet je zeker meebrengen om deel te mogen nemen aan de selectieproeven?
  - Je identiteitskaart;
  - Je SIS - kaart;
  - Je oproepingsbrief;
  - Sportkledij;
  - Wasgerief (doucheegel, handdoek);
  - De medische steekkaart, ingevuld en ondertekend door je huisarts;
  - Je goed humeur en een gezonde dosis sportiviteit.

Opgelet: zonder medische steekkaart mag je niet deelnemen aan de proeven!

## Puntentabel Para Junior, Commando Junior en Aircommando Junior

Punten	Armbuigingen	Hangen <sup>(2)</sup>	Buikspieren	2400 m lopen	Punten
1		3	20	15'00"	1
2	1	5	22	14'50"	2
3		10	24	14'40"	3
4	2	15	26	14'30"	4
5		20	28	14'15"	5
6	3	25	30	14'05"	6
7		30	32	13'50"	7
8 <sup>(1)</sup>	4	35	34	13'35"	8 <sup>(1)</sup>
9			36	13'15"	9
10	5		38	13'05"	10
11			40	12'50"	11
12	6		45	12'40"	12
13			48	12'30"	13
14	7		52	12'20"	14
15			56	12'10"	15
16	8		59	12'00"	16
17			62	11'50"	17
18	9		65	11'40"	18
19			68	11'30"	19
20	10		71	11'20"	20
				11'10"	21
				11'00"	22
				10'55"	23
				10'45"	24
				10'40"	25
				10'30"	26
				10'24"	27
				10'16"	28
				10'10"	29
				10'02"	30
				9'56"	31
				9'50"	32
				9'45"	33
				9'40"	34
				9'34"	35
				9'28"	36
				9'22"	37
				9'16"	38
				9'10"	39
				9'06"	40

(1) Minimum te behalen punten om te slagen

(2) Alternatieve proef, enkel voor meisjes

(3) Niet slagen in één proef = UITSLUITING