

Uitvoering van de sporttest

RONDE 1:

De kandidaat start het circuit bij de startpylon en loopt 12 meter in voorwaartse richting. Bij deze pylon maakt de kandidaat een draaiing naar rechts om de pylon, en vervolgt zijn/haar weg diagonaal.

In deze diagonale verplaatsing gaat de kandidaat over een dwars opgestelde kast. Vervolgens gaat de kandidaat over twee opeenvolgende 'zweedse' banken heen, ook in voorwaartse diagonale richting. Aangekomen bij een volgende pylon maakt de kandidaat een draaiing links om de pylon. Vanaf hier 6 meter recht vooruit tot aan de 'mattenwagen'.

Deze mattenwagen wordt in voorwaartse richting geduwd, over een afstand van 6 meter. Eindstreep is aangegeven door middel van 2 pylonnen evenals het startpunt.

Na het wegduwen van de 'mattenwagen' vervolgt de kandidaat zijn/haar route diagonaal de hoek in. Hier bevinden zich 3 standaardmatjes, in 'een driehoek opstelling' met steeds een onderlinge afstand van 2 x de eigen lengte c.q. breedte. Op matje 1, liggen 3 medicineballen en die moeten één voor één worden verplaatst naar matje 2 en daarna één voor één naar matje 3.

Als laatste gedeelte van de eerste ronde, sprint de kandidaat langs de zijlijn terug naar het startpunt.

RONDE 2:

Bij het startpunt keert de kandidaat zich 180 graden om en start het eerste gedeelte van ronde 2 exact hetzelfde als ronde 1.

Vanaf het einde diagonale lijn, van kast en bank / bank, bij de draaiing linksom de pylon wordt de mattenwagen dit keer vanuit de verste positie terug getrokken naar de oorspronkelijke startplek.

Van hieruit gaat de kandidaat voorwaarts en links om de pylon die in het midden – naast het vak van de mattenwagen staat. Na het passeren van de pylon vervolgt de kandidaat zijn/haar weg richting het startpunt.

Op deze terugweg gaat men eerst in de lengte richting over de standaardkast, om de pylon en vervolgens de laatste 6 meter rechtstreeks terug naar het startpunt.

RONDE 3:

Is conform de uitleg / uitvoering van ronde 1.

Oftewel:

- * mattenwagen weer wegduwen
- * medicineballen verplaatsen over de 3 standaardmatjes
- * 18 meter langs de zijlijn terug sprinten

RONDE 4:

Is conform de uitleg / uitvoering van ronde 2.

Oftewel:

- * mattenwagen weer terugtrekken / zetten op startplek.
- * verkorte ronde d.m.v. pylon 'midden – naast' het mattenwagenvak.
- * over de kast in lengte richting, linksom de pylon en terug naar startpunt

RONDE 5:

Is conform de uitleg / uitvoering ronde 1 met uitzondering van laatste onderdeel.

Oftewel:

- * mattenwagen weer wegduwen
- * medicineballen verplaatsen over de 3 standaardmatjes

Nadat de kandidaat de laatste medicinebal heeft teruggeplaatst op het eerste matje, vervolgt hij/zij het parcours. Rechtsom, achterlangs de pion die op de achterlijn staat en vervolgens rechtsom naar de finish links naast de start van de mattenwagen.

(de finishlijn is gelijk aan de startplek van de mattenwagen)

Bij het passeren van de finishlijn wordt de tijdwaarneming stopgezet.
De kandidaat heeft enkele meters ruimte om uit te lopen.