

Academiejaar 2019-2020

B23 Bijl A

FYSIEKE HOEDANIGHEDEN										VROUWEN ALLE PROMOTIES								
CODIFICATIE VAN DE CURSUS EN CURSUSONDERDELEN PER PROMOTIE										BESCHRIJVING						Coef		
1Pol	2Pol	3Pol	4Pol	5Pol	1SSMW	2SSMW	3SSMW	4SSMW	5SSMW									
DI 130	DI 230	DI 330	DI 430	DI 530	DI 630	DI 730	DI 830	DI 930	DI 1030	FYSIEKE VORMING								
DI 131	DI 231	DI 331	DI 431	DI 531	DI 631	DI 731	DI 831	DI 931	DI 1031	Basisproeven						20		
DI 132	DI 232	DI 332	DI 432	DI 532	DI 632	DI 732	DI 832	DI 932	DI 1032	Bijkomende proeven						60		
Ref: Koninklijk besluit van 13 november 1991 tot bepaling van de regels die gelden bij de beoordeling van de fysieke hoedanigheden van sommige kandidaten en leerlingen van de Krijgsmacht (A16-K8)										Totaal						80 *		
* In afwijking van het artikel 10, § 1, eerste lid, van het voornoemde koninklijk besluit van 13 november 1991, moet de leerling om te slagen in de proeven voor de fysieke conditie: 1° voldoen aan de voorwaarden bedoeld in artikel 10, § 1, eerste lid, 1°, van het voornoemde koninklijk besluit van 13 november 1991; 2° ten minste de helft van de punten behalen voor het geheel van de basisproeven en de bijkomende proeven.																		
BIJKOMENDE PROEVEN - CURSUSONDERDELEN																		
P U N T E N	LOOPPROEF 10KM **			ZWEMMEN 400m			KRACHTPROEVEN ***											
							Optrekken			Koordklimmen			Buikspieren ****					
	JAAR	JAAR	JAAR	JAAR	JAAR	JAAR	JAAR	JAAR	JAAR	JAAR	JAAR	JAAR	JAAR	JAAR	JAAR	JAAR		
	1	2	3-4-5	1	2	3-4-5	1	2	3-4-5	1	2	3-4-5	1	2	3-4-5			
20	00:41:15	00:37:35	00:35:45	0:05:50	0:05:20	0:05:00	10	12	14	EEN TOUW VAN 5m HOOGTE BEKLIMMEN			12	15	17			
19	00:42:10	00:38:30	00:36:40	0:05:56	0:05:28	0:05:04							11	13		11	14	16
18	00:43:05	00:39:25	00:37:35	0:06:04	0:05:36	0:05:12	9	10	12							10	13	15
17	00:44:55	00:41:15	00:39:25	0:06:16	0:05:48	0:05:24										9	12	14
16	00:46:45	00:43:05	00:41:15	0:06:32	0:06:04	0:05:40	8	9	10							8	11	13
15	00:49:30	00:45:50	00:44:00	0:06:56	0:06:24	0:06:00												12
14	00:52:15	00:48:35	00:46:45	0:07:28	0:06:48	0:06:32	7	8	9							7	10	11
13	00:55:00	00:51:20	00:49:30	0:08:12	0:07:28	0:07:12											9	10
12	00:58:40	00:55:00	00:53:10	0:09:08	0:08:20	0:08:00	6	7	8							6	8	9
11	01:02:20	00:58:40	00:56:50	0:10:16	0:09:24	0:08:56											7	8
10	01:06:00	01:02:20	01:00:30	0:11:40	0:10:40	0:10:00	5	6	7	2	3	4	5	6	7			
9	01:06:55	01:03:15	01:01:25	0:12:00	0:11:00	0:10:20					2.5	3.5			6			
8	01:07:50	01:04:10	01:02:20	0:12:20	0:11:20	0:10:40	4	5	6	1.5		3	4	5				
7	01:08:45	01:05:05	01:03:15	0:12:40	0:11:40	0:11:00					2	2.5			5			
6	01:09:40	01:06:00	01:04:10	0:13:00	0:12:00	0:11:20	3	4	5				3	4				
5	01:10:35	01:06:55	01:05:05	0:13:20	0:12:20	0:11:40				1	1.5	2	2	3	4			
4	01:11:30	01:07:50	01:06:00	0:13:40	0:12:40	0:12:00	2	3	4			1.5	1	2				
3	01:12:25	01:08:45	01:06:55	0:14:00	0:13:00	0:12:20	1	2	3	0.5	1			1	3			
2	01:13:20	01:09:40	01:07:50	0:14:20	0:13:20	0:12:40		1	2		0.5	1			2			
1	01:14:15	01:10:35	01:08:45	0:14:40	0:13:40	0:13:00			1			0.5			1			
0	01:15:10	01:11:30	01:09:40	0:15:00	0:14:00	0:13:20	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
** = 10Km: punten worden lineair geïnterpoleerd																		
*** = KRACHTPROEVEN: 20 (optrekken) + 10 (koordklimmen)+ 20 (buikspieren) = Totaal op 50 en omgezet (*0,4) op 20																		
**** = BUIKSPIEREN: gestrekt hangend aan een baar, handen in pronatie, de voeten tegen deze baar brengen																		