



C-ZSK  
C-LAS  
C-LSK  
C-KMar d.t.v. SG  
C-CDC d.t.v. SG  
D-DMO d.t.v. SG  
PSG

**Defensiestaf**  
Directie Aansturen  
Operationele Gereedheid  
Afdeling Operationele  
Gereedheid

Den Haag - MvD Kalvermarkt  
Kalvermarkt 32  
's-gravenhage  
MPC 58B  
Postbus 20701  
2500ES 's-gravenhage  
NL  
www.mindef.nl

**Contactpersoon**  
LTKOL J. Kock

## Instructie CDS-700 / Vaststelling

Documentgegevens:

<b>Naam:</b>	<b><i>Instructie CDS-700</i></b>
<b>Titel:</b>	<b><i>Regeling Defensie Conditie Proef</i></b>
<b>Datum publicatie:</b>	<i>1 februari 2016</i>
<b>Eigenaar:</b>	<i>DS/DAOG</i>
<b>Procesdomein:</b>	<i>Gereedstelling</i>
<b>Functiegebied:</b>	<i>Opleiden en Trainen</i>
<b>Doelgroep:</b>	<i>Militairen</i>
<b>Trefwoorden:</b>	<i>DCP, Conditie Proef, individuele personele gereedheid</i>
<b>Veiligheidsstatus:</b>	<i>Geen</i>
<b>Relaties:</b>	<i>CDS A-700</i>
<b>Opmerkingen:</b>	<i>Deze instructie vervangt alle eerdere DCP regelingen</i>
<b>Archiefnummer:</b>	<i>BS2016000311</i>

**Datum** 23 FEB. 2016

**Onze referentie**  
BS2016002311

Aanleiding:

De Regeling Defensie Conditie Proef is herzien vanwege het verhogen van het functioneel leeftijdsontslag voor militairen. Voor de DCP betekent dit, dat extra leeftijdsgroepen zijn toegevoegd. Tevens is de regeling als CDS Instructie opgenomen in de nieuwe structuur voor regelgeving, conform SG-Aanwijzing 001.

Dit besluit wordt bekend gemaakt volgens de verzendlijst in XPostWeb en middels een mededeling op het regelgevingsportaal.

DIRECTEUR AANSTUREN OPERATIONELE GEREEDHEID

J.D. Luyt  
Generaal-majoor

### Bijlage

Volledige te archiveren en te publiceren tekst Instructie CDS-700



## Instructie CDS-700 Regeling Defensie Conditie Proef

Documentgegevens:

<b>Naam:</b>	<b><i>Instructie CDS-700</i></b>
<b>Titel:</b>	<b><i>Regeling Defensie Conditie Proef</i></b>
<b>Datum publicatie:</b>	<i>1 februari 2016</i>
<b>Eigenaar:</b>	<i>DS/DAOG</i>
<b>Procesdomein:</b>	<i>Gereedstelling</i>
<b>Functiegebied:</b>	<i>Opleiden en Trainen</i>
<b>Doelgroep:</b>	<i>Militairen</i>
<b>Trefwoorden:</b>	<i>DCP, Conditie Proef, individuele personele gereedheid</i>
<b>Veiligheidsstatus:</b>	<i>Geen</i>
<b>Relaties:</b>	<i>CDS A-700</i>
<b>Opmerkingen:</b>	<i>Deze instructie vervangt alle eerdere DCP regelingen</i>
<b>Archiefnummer:</b>	<i>BS2016000311</i>

## Inhoud

1	Context .....	1
2	Doel .....	2
3	Begrippen .....	2
4	Inrichting DCP .....	2
5	Uitvoerende bepalingen .....	3
	Bijlage A, Vragenlijst Medische geschiktheid en de Eigen Verklaring .....	7
	Bijlage B, Technische uitvoeringsbepalingen en eisen DCP .....	9
	Bijlage C, Registratieformulier DCP .....	11
	Bijlage D, Omreken tabel van shuttlerun naar 12 minutenloop .....	14

## 1 Context

De Defensie Conditie Proef (DCP) is een methode om te bepalen of de militair<sup>1</sup> basis fit is. Dit wordt nodig geacht om als militair te kunnen worden ingezet tijdens operaties waarbij fysieke fitheid, kracht en coördinatie gevraagd zijn. De registratie van de DCP wordt opgenomen in People Soft.

In de bijlagen zijn diverse formulieren opgenomen, namelijk:

- Bijlage A: Vragenlijst Medische geschiktheid en de Eigen Verklaring;
- Bijlage B: Technische uitvoeringsbepalingen en eisen DCP;
- Bijlage C: Registratieformulier DCP;
- Bijlage D: Omreken tabel van shuttlerun naar 12 minutenloop;

<sup>1</sup> Waar in dit document over militair of hij wordt gesproken, wordt tevens de vrouwelijke militair bedoeld.

## **2 Doel**

Defensie stelt als werkgever fysieke en mentale eisen aan de militair, zodat de militair onder alle operationele omstandigheden kan functioneren. Deze eisen zijn vastgelegd in CDS-aanwijzing nr. A-700. Iedere militair die in het kader van een (vredes)operatie kan worden ingezet, dient aan een aantal essentiële Opleidings- en Trainingseisen te voldoen. Tevens streeft Defensie naar optimalisatie van de gezondheid van alle medewerkers, die in hoge mate gerelateerd is aan de algemene fysieke fitheid. Om een indruk van de algemene fysieke fitheid te kunnen bepalen is de DCP ingevoerd.

Het voldoen aan de DCP borgt de benodigde fysieke fitheid en geeft een indicatie van het uithoudingsvermogen, de kracht en de stabiliteit van het houdings- en bewegingsapparaat. Deze fysieke basiseisen zijn gender- en leeftijd gerelateerd.

Naast de fysieke basiseisen kan ieder Operationeel Commando aanvullende taak specifieke fysieke eisen stellen. Deze eisen zijn niet afhankelijk van geslacht en leeftijd, maar gerelateerd aan de functie van de militair.

## **3 Begrippen**

### **3.1 Militair**

De defensiemedewerker die bij het Ministerie van Defensie in militaire openbare dienst is aangesteld. Hieronder wordt ook de reserve militair verstaan die opgeroepen is in werkelijke dienst.

### **3.2 Personele Gereedheid (PG)**

De mate waarin het militaire personeel bij een (organieke of samengestelde) eenheid beschikbaar en geschikt is voor het uitvoeren van de opgedragen taak van de eenheid.

### **3.3 Individuele Training**

Het (individueel) op peil houden en verdiepen van kennis, vaardigheden en attitude, benodigd voor het uitvoeren van de opgedragen taak.

## **4 Inrichting DCP**

### **4.1 Algemeen**

Iedere militair dient in beginsel jaarlijks de DCP af te leggen. Indien de militair in het kalenderjaar een leeftijd bereikt die in een andere leeftijdscategorie valt, dient de militair te voldoen aan de eisen die behoren bij deze leeftijdscategorie.

### **4.2 Inhoud DCP**

Voor de fysieke eisen die aan de militair worden gesteld, zijn de motorische eigenschappen 'uithoudingsvermogen' en 'kracht' essentieel. Om deze eigenschappen te meten bestaat de DCP uit de 12 minutenloop (uithoudingsvermogen), sit-ups (kracht buigketen romp) en push-ups (kracht bovenste extremiteiten).

Bij hoge uitzondering, ter beoordeling van C-OPCO, kan de shuttle-run test op specifieke locaties als alternatief van de 12 minutenloop worden gedaan. De technische uitvoeringsbepalingen en eisen van de DCP zijn vermeld in [Bijlage B](#).

**Met deze regeling vervalt niet de verplichting om een goede fysieke fitheid op peil te houden!**

## 5 Uitvoerende bepalingen

### 5.1 Frequentie en moment van afleggen

De DCP wordt in beginsel individueel afgelegd, in de geboortemaand of de maand ervoor of de maand erna. De commandant kan, in overleg met de lokale sportgroep, kiezen voor een collectief afnamemoment. Iedere militair is zelf verantwoordelijk voor het tijdig afleggen van de DCP.

### 5.2 Personeel geplaatst in het buitenland

Indien op locatie in het buitenland een NLD LO/Sportinstructeur<sup>2</sup> aanwezig is, dient de militair de DCP bij het betreffende LO/Sportbureau af te leggen. De administratieve afhandeling wordt dan tevens verzorgd door het LO/Sportbureau.

Indien op locatie in het buitenland geen NLD LO/Sportinstructeur aanwezig is, is het niet doelmatig om de in het buitenland geplaatste militairen volledig DCP 'current' te houden. Deze militairen worden daarom onderverdeeld in drie categorieën, met gedifferentieerde eisen. Daar waar vereist dient de militair individueel een afspraak te maken met een LO/Sportbureau in Nederland. Om doelmatigheidsredenen dient deze afspraak zoveel mogelijk te worden gecombineerd met een dienstreis om andere redenen. Ongeacht de indeling dient de militair die om andere (dienst)redenen in de buurt is van een locatie met een NLD LO/Sportinstructeur, deze gelegenheid aan te grijpen om te voldoen aan de verplichting de DCP jaarlijks af te leggen.

Militairen geplaatst op een internationale functie binnen internationale staven (bijv. NAVO). Deze groep heeft een grote kans om te worden ingezet onder operationele omstandigheden (o.a. NRF) en dient altijd DCP current te zijn.

Militairen met een nationale taak geplaatst op een internationaal hoofdkwartier (bijv. NSE/NSU). Deze groep heeft een kleine kans om te worden ingezet onder operationele omstandigheden en hoeft in principe de DCP alleen af te leggen op het moment dat zij worden aangewezen voor een uitzending.

Overige militaire functies (bijv. Defat's en internationale opleidingen). Deze groep wordt normaal gesproken niet ingezet onder operationele omstandigheden en hoeft in principe de DCP tijdens het verblijf in het buitenland niet af te leggen.

### 5.3 Standaard procedure afname en medische aangelegenheden

Voor de DCP is een aantal medische bepalingen van belang, die gericht zijn op het verantwoord kunnen afleggen van de DCP en het opstarten van het juiste traject bij medische beperkingen. Voorafgaande aan het afleggen van de DCP dient onderstaande procedure te worden gevolgd.

#### 5.3.1 Standaard procedure afname en medische aangelegenheden

Voor het afleggen van de DCP vult de militair de 'Vragenlijst medische geschiktheid DCP' in (bijlage A). Als de militair alle vragen met een 'nee' beantwoordt, tekent de militair de 'Eigen verklaring DCP' (bijlage A). De militair levert deze eigen verklaring voor deelname aan de DCP in bij de LO/Sportinstructeur, de 'Vragenlijst medische geschiktheid DCP' houdt hij voor zichzelf. Deze eigen verklaring wordt binnen 5 dagen na het afleggen van de DCP vernietigd. Indien de militair één of meerdere vragen van de 'Vragenlijst medische geschiktheid DCP' met 'ja' beantwoordt, maakt de militair een afspraak met de

---

<sup>2</sup> Waar in dit document over LO/Sportinstructeur wordt gesproken, worden alle Sportinstructeurs van de OPCO's en IBT instructeurs van de KMar bedoeld.

Verantwoordelijk Militair Arts (VMA) om de vragenlijst in een consult te bespreken. Uit dit consult kan een advies aan de commandant volgen.

### **5.3.2 Geen medische beperking**

Indien de militair, al dan niet na het invullen van de 'Vragenlijst medische geschiktheid DCP', twijfelt over zijn vermogen om de DCP zonder gezondheidsrisico af te leggen, zal hij/zij aan de VMA vragen dit te beoordelen. Wanneer de VMA geen medische beperking vaststelt voor het afleggen van de DCP, legt de VMA dit als losse tekst vast in het Geneeskundig Informatiesysteem Defensie (GIDS) en kan de militair, na het invullen van de 'Eigen verklaring DCP' de DCP gaan afleggen. Niet medische beperkingen, zoals een gebrek aan conditie en/of techniek (deconditionering), die door de militair zelf zijn weg te nemen, kunnen aanleiding vormen tot het aanbieden van (trainings)begeleiding en interventies door de LO/Sportorganisatie, maar komen in beginsel niet in aanmerking voor een medisch begeleidingstraject.

### **5.3.3 Medische beperking**

Wanneer de VMA een medische beperking vaststelt waardoor het afleggen van de DCP niet mogelijk is, legt de VMA dit vast in het Geneeskundig Informatiesysteem Defensie (GIDS) en kan de VMA sportmedische begeleiding starten. Sportmedische begeleiding is een medische handeling en richt zich primair op diagnose en therapie en zo nodig het verbeteren van het cardiovasculair risicoprofiel en/of de belastbaarheid van het bewegingsapparaat. De medisch specialist, zorgverleners van de Afdeling Trainingsgeneeskunde en Trainingsfysiologie (TGTF, de fysiotherapeut en/of de LO/Sportinstructeur kunnen ondersteunen in dit begeleidingstraject en/of trainingsadvies. De VMA adviseert de commandant, wanneer de medische beperking veroorzaakt wordt door een medische aandoening, die doorgaans binnen 6 maanden herstelt, maar waardoor de militair de DCP niet kan afleggen als volgt: 'niet afleggen DCP tot <datum>'. De commandant draagt er zorg voor dat de militair na die datum de DCP aflegt.

De militair komt in aanmerking voor de sportmedische conditieproef indien de oorzaak van de medische beperking naar verwachting niet binnen 6 maanden zal herstellen, of er sprake is van een structurele medische beperking.

### **5.3.4 Sportmedische Conditieproef (SMCP)**

De SMCP is een door de afdeling TGTF ontwikkeld testinstrument voor het meten van algemene fitheid van militairen die, vanwege een medische beperking, niet deelnemen aan de DCP. De SMCP wordt bij de LO/Sportorganisatie, uitsluitend volgens het protocol van TGTF, afgelegd. Dit protocol is bij de LO/Sportorganisatie of TGTF opvraagbaar.

De SMCP kent, net als de DCP, twee onderdelen: een krachttest en een test voor uithoudingsvermogen (op een stepmachine). In beginsel moeten de DCP-onderdelen worden afgenomen. Indien dit op medische gronden niet mogelijk is, worden (onderdelen van) de SMCP als alternatief ingezet voor (onderdelen van) de DCP. Als voorbeeld: een militair kan wel de sit-ups en push-ups uitvoeren van de DCP, maar de 12-minutenloop wordt vervangen door de test op de stepmachine. TGTF heeft voor de uitvoering van de SMCP normeringen vastgesteld, waaraan moet worden voldaan om een vergelijkbare algemene fysieke fitheid vast te stellen ten opzichte van de DCP. Voor het bepalen van de basisfitheid is er geen verschil tussen de SMCP en de DCP.

### **5.3.5 Rapportage en Monitoringsysteem**

Voor het snel beschikbaar hebben van managementinformatie is een deugdelijke rapportage noodzakelijk. Hierbij is het van belang dat de DCP scores direct vastgelegd worden en dat de administratieve procedure zo eenvoudig mogelijk is.

De LO/Sportinstructeur, die de DCP heeft afgenomen, registreert de resultaten in Goal<sup>3</sup>. Omdat Goal gekoppeld is aan People Soft kunnen de lijnmanager en de betrokken militair de volgende dag het resultaat van de DCP inzien. De commandant krijgt hierdoor inzicht in

---

<sup>3</sup> Indien Goal door SPOT is vervangen vindt registratie via SPOT plaats.

de actuele fitheid van zijn militair personeel. Op basis daarvan kunnen zo nodig aanvullende maatregelen worden getroffen.

Naast de registratie in Goal wordt er ook nog gebruik gemaakt van het registratieformulier DCP, LF 17237 3e druk (zie bijlage C). Na afloop van de DCP afname registreert de LO/Sportinstructeur de resultaten in GOAL. De militair krijgt het ingevulde en ondertekende registratieformulier DCP, LF 17237 3e druk (bijlage C) mee.

## **5.4 Taken en verantwoordelijkheden**

Om de DCP uitvoering op de juiste wijze te laten verlopen zijn de taken en verantwoordelijkheden als volgt belegd:

### De Militair

- Iedere militair is zelf verantwoordelijk voor het op peil brengen en houden van zijn fysieke fitheid.
- Iedere militair dient er zelf voor zorg te dragen dat hij jaarlijks de DCP aflegt.
- Het bepalen van zijn persoonlijke geschiktheid voor het afleggen van de DCP door het doornemen van de vragenlijst 'Medische geschiktheid fysieke activiteiten en testen' en het invullen van het formulier 'Eigen verklaring t.b.v. Defensie Conditieproef Militairen'. Dit dient voorafgaande aan het afleggen van de DCP plaats te vinden.
- Het zo nodig tijdig ondergaan van een geneeskundig onderzoek.

### De lijnmanager (cfm. PeopleSoft)

- Het toezien op het afleggen van de DCP door al zijn militair personeel.
- Het toezien op DCP resultaten van al zijn militair personeel. Hiervoor kan hij in 'PeopleSoft' de vereiste gegevens inzien.
- Het faciliteren van trainingsmogelijkheden voor zijn personeel.
- Het zo nodig toekennen van uitstel voor het afleggen van de DCP om organisatorische redenen.

### DAOG:

- Actualisatie van de CDS Aanwijzing A-700 waarin de eisen ten aanzien van het gereed stellen van individuele militairen zijn vastgelegd.
- Verzamelen en rapporteren van DCP-resultaten.

### De lokale LO/Sportgroep

- Registreren en archiveren van de DCP resultaten van iedere militair die de DCP heeft afgelegd onder auspiciën van de desbetreffende LO/sportgroep.
- Bekend stellen lokale DCP-regeling aan het kazernepersoneel.
- Inrichten van een efficiënte en effectieve organisatie t.b.v. het afnemen en ondersteunen van de DCP.

### De LO/Sportorganisaties van de krijgsmacht delen

- 1 x per jaar rapporteren van DCP-resultaten aan DAOG door toedoen van de commandant van het betreffende OPCO.

### KOLOS:

- Het instrueren van de LO/Sportorganisaties over hun taken, verantwoordelijkheden en bevoegdheden met betrekking tot het afnemen van de DCP en het registreren van de resultaten.



## Bijlage A: Vragenlijst Medische geschiktheid en de Eigen

### Verklaring

*Deze zelfevaluatielijst is bedoeld om goed in te kunnen schatten of uw gezondheidstoestand het toelaat om de DCP af te leggen. De lijst is alleen voor uzelf bestemd. U levert deze lijst niet in als u de DCP gaat afleggen.*

#### **GEZONDHEIDSTOESTAND:**

1. Heeft uw arts u ooit gezegd dat u een hartprobleem heeft én dat u zich uitsluitend op advies van een arts lichamenlijk zou mogen inspannen? JA / NEE
2. Heeft u weleens pijn op de borst bij lichamenlijke inspanning? JA / NEE
3. Heeft u in de afgelopen maand weleens pijn op de borst gehad hoewel u géén lichamenlijke inspanning verrichtte? JA / NEE
4. Heeft een mannelijk familielid vóór het 50<sup>e</sup> jaar en/of een vrouwelijk familielid vóór het 60<sup>e</sup> jaar hart- en vaatziekten meegemaakt? JA/NEE
5. Verliest u weleens uw evenwicht als gevolg van duizeligheid of verliest u weleens het bewustzijn? JA / NEE
6. Heeft u problemen met uw botten of gewrichten (bijvoorbeeld rug, knie of heup) die kunnen verergeren door een verandering in uw lichamenlijke activiteitenpatroon? JA / NEE
7. Heeft u de afgelopen twee weken koorts gehad? JA / NEE
8. Heeft u de afgelopen week last gehad van een ontsteking, bijvoorbeeld van uw tandvlees, kaak of keel? JA / NEE
9. Schrijft uw arts u op dit moment geneesmiddelen voor in verband met hoge bloeddruk of hartproblemen (bijvoorbeeld plaspillen)? JA / NEE
10. Zijn er andere redenen waarom u denkt dat u zich niet lichamenlijk actief zou mogen inspannen? JA / NEE

#### **BEOORDELING:**

##### **Alle vragen met 'NEE' beantwoord?**

U mag deelnemen aan de DCP. Vul de eigen verklaring in.

##### **Één of meerdere vragen met 'JA' beantwoord?**

Raadpleeg uw arts voor u gaat deelnemen aan de DCP.

## Eigen verklaring DCP

Om een inschatting te kunnen maken of uw gezondheidstoestand het toelaat om de DCP af te leggen, moet u de zelfevaluatielijst doornemen. De zelfevaluatielijst is alleen voor uzelf bestemd. U levert de lijst niet in als u de DCP gaat afleggen.

Alleen dit formulier, de eigen verklaring, wordt ingeleverd bij de LO/Sportgroep voorafgaand aan het afleggen van de DCP<sup>4</sup>.

Bij deze verklaar ik dat ik:

- mij op dit moment voldoende fit voel om de DCP af te leggen;
- aan de hand van de vragenlijst geconcludeerd heb dat er voor aanvang DCP *géén* bezoek aan de militaire arts noodzakelijk is, **óf**
- aan de hand van de vragenlijst medische geschiktheid geconcludeerd heb dat er *wél* een bezoek aan de militair arts noodzakelijk is en dat de arts heeft geconcludeerd dat er *géén* bezwaar is tegen mijn deelname aan de DCP;
- geen behoefte heb om voor aanvang van de DCP alsnog een arts te raadplegen.

*Aldus naar waarheid ingevuld:*

DATUM: .....

NAAM: .....

ID NUMMER: .....

HANDTEKENING: .....

**Alleen deze eigen verklaring inleveren bij de LO/sportinstructeur, voordat u de DCP aflegt.**

<sup>4</sup>Deze verklaring wordt binnen vijf dagen na het afleggen van de DCP vernietigd.



## Bijlage B: Technische uitvoeringsbepalingen en eisen DCP

### **Algemeen**

1. De proef wordt in sporttenuue binnen het tijdsbestek van twee uur afgelegd.
2. De volgorde waarin de onderdelen van de proef worden uitgevoerd is:
  - 1) push-ups
  - 2) sit-ups
  - 3) 12 minutenloop
3. Op alle onderdelen dient aan de gestelde eisen te worden voldaan. De eisen zijn naar geslacht en leeftijd gedifferentieerd.
4. De militair dient de aanwijzingen van de LO/Sportinstructeur op te volgen. Tijdens het afleggen van de conditieproef is geen discussie mogelijk over de uitvoering en telling door de LO/Sportinstructeur van de geldige pogingen. Een onjuiste handeling wordt niet geteld.
5. De DCP wordt in beginsel individueel afgelegd, in de geboortemaand of de maand ervoor of de maand erna. De commandant kan, in overleg met de lokale LO/Sportgroep, kiezen voor een collectief afnamemoment.
6. De DCP wordt door een bevoegd LO/Sportinstructeur afgenomen, die de resultaten vastlegt en registreert.

### **De 12 minuten loop:**

#### Algemeen:

In 12 minuten dient een zo groot mogelijke afstand te worden afgelegd.

#### Uitvoering:

Er wordt gelopen op een stevige ondergrond. De gelopen afstand wordt tot op 25 meter nauwkeurig gemeten; afronding per 25 meter naar boven. Tijdens het lopen wordt informatie over tijd en afstand gegeven.

### **De push-ups:**

#### Algemeen:

De beschikbare tijd voor het afleggen van de push-ups bedraagt twee minuten.

#### Uitgangshouding:

- voorligsteun met gestrekte armen en gestrekt lichaam;
- de plaatsing van de handen is vrij;
- voetplaatsing tot maximaal schouderbreedte.

Rusthouding is voorligsteun. De knieën, het bovenlichaam en het hoofd mogen de grond niet raken.

#### Uitvoering:

Op teken van de LO/Sportinstructeur neemt de deelnemer de uitgangshouding aan, waarna de eerste poging kan starten. Vanuit de uitgangshouding de armen buigen totdat de bovenarmen horizontaal zijn. Vervolgens geheel uitdrukken tot ze weer gestrekt zijn. Het

gehele lichaam dient tijdens de uitvoering van de push-up van 'schouders tot enkels' gestrekt te zijn.

### **De sit-ups:**

#### Algemeen:

De beschikbare tijd voor het afleggen van de sit-ups bedraagt twee minuten.

Uitgangshouding:

- rugligging met beide schouders en achterhoofd op de grond;
- handen, over/ tegen de oren;
- benen gebogen in een hoek van ca. 90 graden;
- voeten aaneengesloten op de grond houden met behulp van een ander;
- de ruimte tussen de knieën is vrij;
- Rusthouding is rugligging met beide schouders en achterhoofd op de grond.

Uitvoering:

Op teken van de LO/Sportinstructeur neemt de deelnemer de uitgangshouding aan, waarna een eerste poging kan starten. Vanuit de uitgangshouding het bovenlichaam zo ver omhoog en naar voren brengen dat de ellebogen tot naast de binnen- c.q. buitenzijde van de knieën reiken. Vervolgens weer terug naar de uitgangshouding. De handen dienen tot terugkeer in de uitgangshouding over/ tegen de oren te blijven.

## **EISEN**

Eisen voor mannen:

Leeftijd	12 min loop	Push-ups	Sit-ups
t/m 30 jaar	2400 m	20	30
31 t/m 35 jaar	2300 m	18	27
36 t/m 40 jaar	2200 m	16	24
41 t/m 45 jaar	2100 m	14	21
46 t/m 50 jaar	2000 m	12	18
51 t/m 55 jaar	1900 m	10	15
56 t/m 60 jaar	1800 m	8	12
61 jaar en ouder	1700 m	6	9

Eisen voor vrouwen:

Leeftijd	12 min loop	Push-ups	Sit-ups
t/m 30 jaar	1900 m	10	20
31 t/m 35 jaar	1800 m	8	17
36 t/m 40 jaar	1700 m	6	14
41 t/m 45 jaar	1600 m	5	11
46 t/m 50 jaar	1500 m	4	8
51 t/m 55 jaar	1400 m	3	5
56 t/m 60 jaar	1300 m	2	2
61 jaar en ouder	1200 m	1	0



LO/Sportinstructeur verantwoordelijk voor de afname

Naam + 

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

  
voorletters:

Rang: 

--	--	--	--

 Handtekening: 

--

Handtekening kandidaat: 

--

## Bijlage D: Omreken tabel van shuttlerun naar 12 minutenloop

Indien de shuttleruntest wordt afgenomen, moet dit resultaat worden omgerekend in de score van de 12 minutenloop. Deze omgerekende score moet worden geregistreerd.

<b>Resultaat shuttlerun test (trap)</b>	<b>Resultaat 12- minutenloop (aantal meters)</b>
Per trap naar boven	100 m verder
8	2400
7,5	2300
7	2200
6,5	2100
6	2000
5,5	1900
5	1800
4,5	1700
4	1600
3,5	1500
3	1400
2,5	1300