

Fysieke testen 2023-2024

Categorie	CODA (10/8/8/10m)	SPRINT (30 of 40m)	HI INTERVAL (75m/25m)	Naam groep	Aankomst en inschrijving	Omkleden (30 min)	Warming Up (30 min)	CODA (10 min)	S-Test (20 min)	HI-Test (30 min)	Cooling down (10 min)	Omkleden (30 min)	Examen (30 min)	Instructies (90 min)	Einde
1P/AR	-	5 sprints 30m in 5,20 sec	32 lengten 17,50/25,50 sec.	Groep 1	7u15	7u30	8u00	-	8u30	8u50	9u20	9u30	10u00	10u30	12u00
2P REF (B-groep)	-	4 sprints 40m in 7,00 sec	32 lengten 17,50/25,50 sec.	Groep 1	7u15	7u30	8u00	-	8u30	8u50	9u20	9u30	10u00	10u30	12u00
4P REF + REC (A-groep)	-	3 sprints 40m in 7,00 sec	24 lengten 17,50/25,50 sec.	Groep 1	7u15	7u30	8u00	-	8u30	8u50	9u20	9u30	10u00	10u30	12u00
3P REF (A-groep)	-	4 sprints 40m in 7,00 sec	32 lengten 17,50/25,50 sec.	Groep 2	7u45	8u00	8u30	-	9u00	9u20	9u50	10u00	12u00	12u30	14u00
1P REF	-	5 sprints 40m in 6,90 sec	40 lengten 16,00/24,00 sec.	Groep 3	8u15	8u30	9u00	-	9u30	9u50	10u20	10u30	12u00	12u30	14u00
2P REF (A-groep)	-	5 sprints 40m in 6,90 sec	36 lengten 16,00/24,00 sec.	Groep 3	8u15	8u30	9u00	-	9u30	9u50	10u20	10u30	12u00	12u30	14u00
Categorie	CODA (10/8/8/10m)	SPRINT (30 of 40m)	HI INTERVAL (75m/25m)	Naam groep	Aankomst en inschrijving	Examen (30 min)	Instructies (90 min)	Omkleden (30 min)	Warming Up (30 min)	CODA (10 min)	S-Test (20 min)	HI-Test (30 min)	Cooling down (10 min)	Omkleden (30 min)	Einde
2P AR (A-groep)	-	4 sprints 30m in 5,30 sec	16 lengten 20,00/25,50 sec.	Groep 4	7u30	8u00	8u30	10u00	10u30	-	11u00	11u20	11u50	12u00	12u30
4P REF (B-groep)	-	2 sprints 40m in 7,00 sec	16 lengten 20,00/25,50 sec.	Groep 4	7u30	8u00	8u30	10u00	10u30	-	11u00	11u20	11u50	12u00	12u30
3P REF (B-groep)	-	3 sprints 40m in 7,00 sec	24 lengten 20,00/25,00 sec.	Groep 4	7u30	8u00	8u30	10u00	10u30	-	11u00	11u20	11u50	12u00	12u30
2P AR (B-groep)	-	4 sprints 30m in 5,40 sec	8 lengten 20,00/25,50 sec.	Groep 5	7u30	8u00	8u30	10u30	11u00	-	11u30	11u50	12u20	12u30	13u00
3P AR (A-groep)	-	4 sprints 30m in 5,50 sec	12 lengten 20,00 /25,50 sec	Groep 5	7u30	8u00	8u30	10u30	11u00	-	11u30	11u50	12u20	12u30	13u00
3P AR (B-groep)	-	4 sprints 30m in 5,80 sec	4 lengten 20,00/25,50 sec	Groep 5	7u30	8u00	8u30	10u30	11u00	-	11u30	11u50	12u20	12u30	13u00
Categorie	CODA (10/8/8/10m)	SPRINT (30 of 40m)	HI INTERVAL (75m/25m)	Naam groep	Aankomst en inschrijving	Omkleden (30 min)	Warming Up (30 min)	CODA (10 min)	S-Test (20 min)	HI-Test (30 min)	Cooling down (10 min)	Omkleden (30 min)	Examen (30 min)	Instructies (90 min)	Einde
3D AR	1 sprint 10,50 sec	5 sprints 30m in 5,00 sec	40 lengten 17,50/25,50 sec.	Groep 6	10u45	11u00	11u30	12u00	12u10	12u30	13u00	13u10	15u00	15u30	17u00
1-2 D AR	1 sprint 10,10 sec	5 sprints 30m in 4,80 sec	40 lengten 15,00/22,00 sec.	Groep 7	11u15	11u30	12u00	12u30	12u40	13u00	13u30	13u40	15u00	15u30	17u00
1-2-3 D REF	-	6 sprints 40 m in 6,10 sec	40 lengten 15,00/20,00 sec.	Groep 8	11u45	12u00	12u30	-	13u00	13u30	14u00	14u10	15u00	15u30	17u00
1P REF FUTSAL	1 sprint 13,00 sec	2 sprints 20m in 4,00 sec	-	Groep 9	12u15	12u30	13u00	13u30	13u40	-	14u00	14u30	15u00	15u30	17u00