

Behendigheidstest:

- Het maken van meerdere koprollen
- Zijwaarts over de springkast
- Zijwaartse sluitpas
- burpees met medicijnbal
- Kruipend onder een valmat door
- Over de brug met gelijke liggers
- Pop slepen
- Slalomparcours doorlopen
- Squadsprongen maken
- Evenwichtsparcours

Krachttest:

- Optrekken
- Bankdrukken
- Biceps curl
- Planken
- Hacksquat

Shuttle -run test



Zwemtest

- **25 meter onder water zwemmen**
- **50 meter schoolslag**
- **100 meter borstcrawl**
- **3 koprollen voorover & 3 koprollen achterover**
- **50 meter schoolslag met 4 kg loodgordel**
- **25 meter schoolslag gekleed in een overall**
- **25 meter rugslag gekleed in een overall**

Technische test:

- **Middels een paar theoretische en praktische opdrachten wordt je technisch inzicht getest.**