

Duurloop:

- 2200 meter in 12 minuten

Krachttest:

- Push-up
- Sit-up
- Wall ball

Behendigheidstest:

- 100 meter farmers carry 20kg
- 100 meter jerrycanloop
- 100 meter slangloop
- 100 meter pop slepen
- 100 meter sprint

Gedurende de sporttest wordt onder andere gekeken naar basisconditie, kracht en doorzettingsvermogen.