

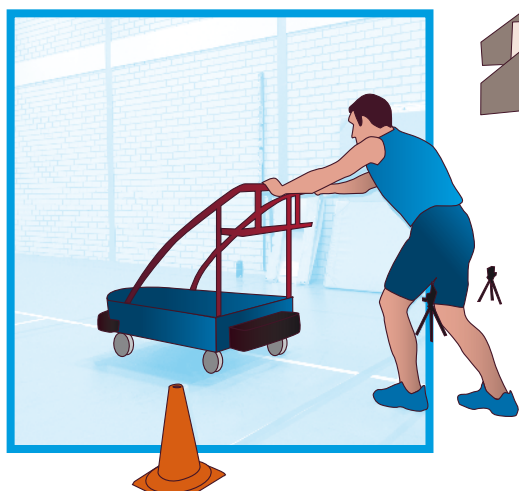
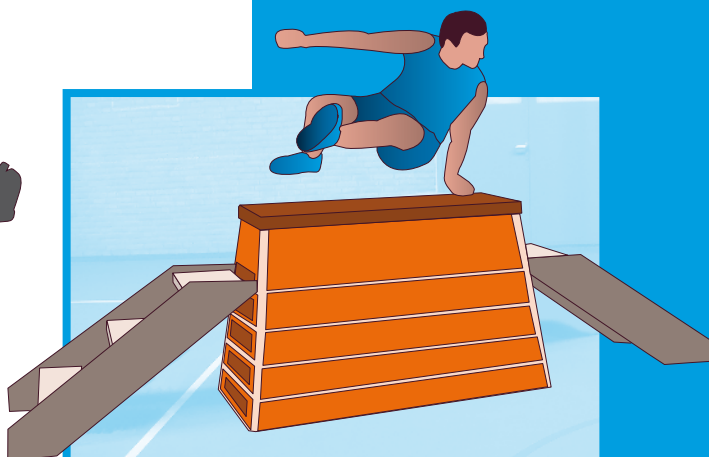
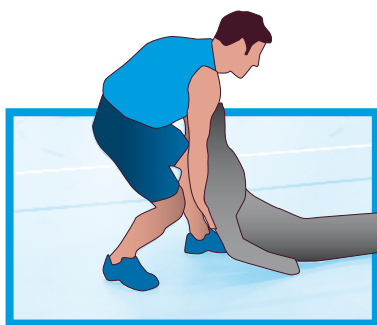
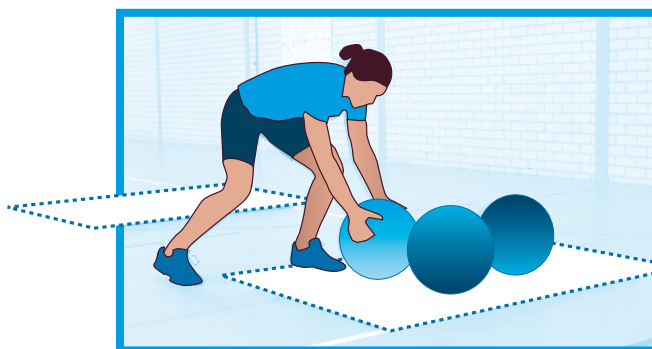
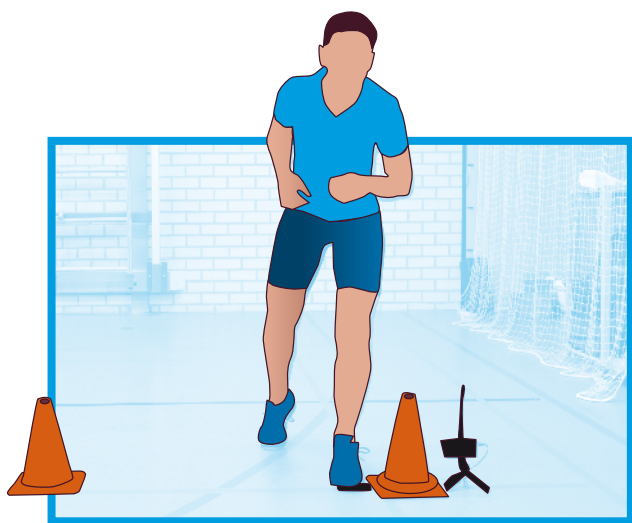


Dienst Justitiële Inrichtingen
Ministerie van Justitie

Fysieke Vaardigheids Toets *Pilot DJI*

Uitvoeringsmap

© 2009 Dienst Justitiële Inrichtingen



Fysieke Vaardigheids Toets

Wij zijn te bereiken via www.fvtdji.nl

© 2009 Dienst Justitiële Inrichtingen

Advies

Ad Wennekes Advies BV, Veenendaal
DMA Sport, Breda

Met dank aan

bijdrage van Politie Nederland

Ontwerp

Meester Ontwerpers, Amsterdam

beschrijving/instructie parcours

Fysieke Vaardigheids Toets

Samenvatting FVT

beschrijving per ronde	5
beschrijving per onderdeel	7

Plattegrond

zaalspecificatie	9
ronde 1	11
ronde 2	13
ronde 3	15
ronde 4	17
ronde 5	19
ronde 6	21

Instructiekaarten FVT per situatie

situatie 1	start	23
situatie 2	pion 1	25
situatie 3a	hele serie	27
situatie 3b	techniek traplopen	29
situatie 3c	techniek sprong over de banken	31
situatie 4a	kar duwen	33
situatie 4b	kar trekken	35
situatie 5a	medicineballen - 1	37
situatie 5a	medicineballen - 2	39
situatie 5a	medicineballen - 3	41
situatie 5b	medicineballen - fouten	43
situatie 5c	medicineballen - laatste vak	45
situatie 5d	medicineballen - laatste vak	47
situatie 6	startpassage tussen elke ronde	49
situatie 7a	kast breedte na het terugtrekken van de kar	51
situatie 7b	kast breedte - techniek	53
situatie 7c	kast breedte - foute uitvoering	55
situatie 8	finish	57
situatie 9	1,5 ronde wandelpas	59
situatie 10	pop verplaatsen	61
situatie 10	pop verplaatsen - vervolg	63

samenvatting FVT

beschrijving per ronde

Fysieke Vaardigheids Toets

Met de Fysieke Vaardigheids Toets (FVT) wordt beoogd te beoordelen of de DJI-medewerker voldoende competent is zijn/haar fysieke taken, waarmee deze in het dagelijkse werk kan worden geconfronteerd, naar behoren te kunnen uitvoeren.

Het circuit bestaat uit vijf onderdelen die zijn uitgezet in een binnenruimte (bij voorkeur een sportzaal) met een minimale afmeting van een volleybalveld (9 x 18 meter) waarbij aan alle kanten een vrije ruimte aanwezig is van minimaal 2 meter.

De vijf onderdelen zijn gebaseerd op:

- achtervolging te voet;
- het onder controle brengen van een justitiabele;
- het handmatig verplaatsen van zware objecten;
- het handmatig verplaatsen van personen;
- en op- en aflopen van trappen.

Verderop in deze map is een schematische weergave van de plattegrond van het circuit opgenomen.

Gesommeerd over het gehele circuit rent en sprint de kandidaat 226,5 meter, duwt deze een kar van 200 kilogram over 18 meter (verdeeld over 3 rondes) en trekt hij/zij deze kar 12 meter (verdeeld over 2 rondes). Verder wordt tillend een gewicht van 5 kilogram over een afstand van ± 3 meter per keer verplaatst (verdeeld over 3 rondes met een frequentie van 6 maal per ronde) en moet de kandidaat 5 maal een trap met treden op- en aflopen. Tenslotte wordt een pop van 48 kilogram verplaatst over een afstand van 5 meter. De genoemde materialen zijn gespecificeerd in de materiaallijst (zie bijlagen).

De FVT wordt afgelegd in sporttenue.

Uitvoering gespecificeerd per ronde

Ronde 1

De kandidaat begint het circuit bij de startpion. Met een voet wordt een voetschakelaar ingedrukt waardoor de elektronische tijdswaarneming wordt gestart. (situatie 1)

Hij/zij loopt in voorwaartse richting 9 meter naar een pion. De kandidaat gaat hier via de linkerkant omheen en vervolgt de weg diagonaal in de richting van een in de lengte opgestelde springkast met aan weerszijden (aan de smalle kant) een trap geplaatst met drie treden. (situatie 2)

Tijdens deze verplaatsing loopt de kandidaat via de trap de kast op en loopt aan de andere kant via de trap weer naar beneden. Vervolgens gaat hij/zij over twee opeenvolgende banken heen in dezelfde voorwaartse diagonale richting.

De daarop volgende pion wordt aan de rechterkant gepasseerd en de kandidaat maakt een draaiing linksom.

Vanaf hier loopt hij/zij 4 meter recht vooruit tot aan de kar. Deze kar duwt de kandidaat in voorwaartse richting over een afstand van 6 meter. Daar wordt de kar met de achterzijde ter hoogte van de pionnen **gecontroleerd stopgezet**.

Hierna vervolgt de kandidaat de route en loopt diagonaal de hoek in naar het verst gelegen vak 1. Hierin liggen drie medicineballen van 5 kilogram. Het vak is gemarkeerd door middel van stippellijnen en is 100 x 150 cm groot. De vakken liggen hier in een “driehoek-opstelling”. De medicineballen worden door de kandidaat één voor één van vak 1 naar vak 2, daarna van vak 2 naar vak 3 verplaatst en **neergelegd**. Hierna loopt de deelnemer naar het startpunt van het parcours.

Ronde 2

Bij het startpunt keert de kandidaat zich 180 graden om, nadat hij/zij om de pion is heen gelopen. (situatie 6)

De deelnemer loopt nu het eerste gedeelte van de tweede ronde exact hetzelfde als ronde één.

Bij de kar aangekomen wordt deze vanaf de verste positie terug naar de oorspronkelijke startplek van de kar getrokken. Daar wordt de kar met de achterzijde ter hoogte van de pionnen met twee handen **gecontroleerd stopgezet**.

Van hieruit gaat de kandidaat naar de springkast en hierbij passeert hij/zij de eerste pion, die links naast de kar staat aan de linkerkant. De kandidaat passeert de volgende pion aan de rechterkant en gaat in de breedterichting over de springkast; hierna gaat de deelnemer rechtstreeks door naar het startpunt.

Ronde 3

Deze ronde is gelijk aan ronde 1, maar nu worden de medicineballen door de kandidaat één voor één van vak 3 naar vak 2 en vervolgens weer van vak 2 naar vak 1 verplaatst en **neergelegd**.

Ronde 4

↓ Deze ronde is gelijk aan ronde 2.

Ronde 5

Deze ronde is tot en met het verplaatsen van de ballen gelijk aan ronde 1.

Nadat de laatste medicinebal is neergelegd in vak 3, vervolgt de kandidaat het parcours via de kortste weg naar de pion, die de eindstreep bij het verplaatsen van de pop markeert. De kandidaat moet via de linkerkant om deze pion heenlopen. Vervolgens maakt de kandidaat het parcours af door na een afstand van 12 meter de finishlijn te passeren; deze finishlijn is getrokken ter hoogte van de startlijn van de kar. Bij het passeren van de sensoren op de finishlijn stopt de tijdwaarneming.

Ronde 6

Nadat de kandidaat de finish heeft gepasseerd wandelt hij/zij in een stevige pas 1,5 ronde om het parcours heen tot bij de pop.

Pop verplaatsen: Tot slot verplaatst de kandidaat volgens de daarvoor geldende criteria de pop over een afstand van 5 meter. De voeten van de pop dienen na het verplaatsen **voorbij** de stippellijn te zijn. Hiermee is de Fysieke Vaardigheids Toets voltooid.

beschrijving per onderdeel

Fysieke Vaardigheids Toets

Uitvoering gespecificeerd per onderdeel

Trap (situatie 3)

De trappen zijn uitgevoerd met drie treden. Zij zijn aan weerszijden van de kast (smalle kant) geplaatst. Zowel bij het op- als aflopen hiervan moeten alle drie de treden worden gebruikt. Ook dienen minimaal 2 stappen op het bovendek van de kast gemaakt te worden.

Banken (situatie 3)

Het betreft hier de zogenaamde Zweedse gymnastiekbanken. De deelnemer moet in de breedte over elke bank springen. De banken staan 1,5 meter uit elkaar. De banken mogen niet worden aangeraakt.

Kar (situatie 4)

De kar heeft een gewicht van 200 kilogram.
De kar staat bij de startpositie van de eerste ronde met de achterzijde ter hoogte van de pionnen. De kandidaat duwt de kar **met twee handen** in de eerste, derde en vijfde ronde over 6 meter, totdat de kar weer met de achterzijde gelijk staat met de pionnen.
In de tweede en vierde ronde **trekt** hij/zij de kar weer **met twee handen** terug, totdat de achterzijde ter hoogte van de pionnen staat.
De kar moet steeds **gecontroleerd** tot stilstand worden gebracht.
De kar mag niet door derden op de juiste plaats worden gezet.

Medicineballen (situatie 5)

De drie medicineballen wegen elk 5 kilogram. De drie vakken zijn elk 100 x 150 cm groot. Bij aanvang liggen alle drie de medicineballen in vak 1. Eén voor één worden de medicineballen op een fysiek verantwoorde wijze opgepakt en verplaatst naar het volgende vak. De kandidaat verplaatst de medicineballen in de eerste en vijfde ronde van vak 1 naar vak 2 en van vak 2 naar vak 3 en in de derde ronde van vak 3 naar vak 2 en van vak 2 naar vak 1. Pas als alle medicineballen in vak 2 zijn neergelegd, mag men verdergaan met het verplaatsen van een medicinebal naar het volgende vak. Als de laatste bal in vak 2 is gelegd, moet hij/zij een andere bal pakken. De kandidaat mag dus

niet gelijk de laatste bal weer gaan verplaatsen. De medicineballen mogen niet uit het vak rollen. De ballen mogen niet door derden terug in het vak worden gelegd.

Mocht er toch een bal uitrollen, dan moet hij/zij deze zelf eerst **terugleggen**, alvorens door te gaan. Mocht dit gebeuren op het moment, dat de volgende bal al gepakt is, dan mag de kandidaat deze eerst neerleggen in het vak waarnaar hij/zij toe op weg was. Daarna moet de kandidaat eerst de weggerolde bal oppakken en terugleggen in het vak waar deze uit gerold is. Een andere bal dient hierna weer opgepakt te worden.

Kast (situatie 7)

De kast is een standaard kast met een hoogte van 80,5 centimeter. Voor de breedtekast opstelling geldt het volgende: de kandidaat dient zodanig over de kast heen te gaan, dat er geen lichaamsdelen aan de zijkanten van de kast passeren.

In de **breedte-opstelling** moet de kandidaat minimaal met één hand steunen op het bovendek. Een dievensprong en spreidsprong zijn niet toegestaan.

Finish (situatie 8)

Vanaf vak 3 loopt de kandidaat om de aangegeven pion heen. Vanaf hier loopt de kandidaat via de kortste weg naar de finishlijn. Hij/zij dient daarbij tussen de tijdwaarnemingsapparatuur door te lopen. Hierbij zal de tijd klok stoppen.

1,5 ronde wandelpas (situatie 9)

De kandidaat loopt 1,5 ronde om het parcours in stevige wandelpas naar de pop.

Pop verplaatsen (situatie 10)

De pop betreft een dummy van het type 'Lowieke' en heeft een gewicht van 48 kilogram. De kandidaat pakt de pop vast in de okselgreep of in de Rautecgreep. De kopgreep is verboden. Hij/zij mag pas met de pop gaan lopen als de kandidaat de gekozen greep goed heeft

aangelegd. De kandidaat vervoert de pop alsof het een levend persoon betreft (dus rustig neerleggen).

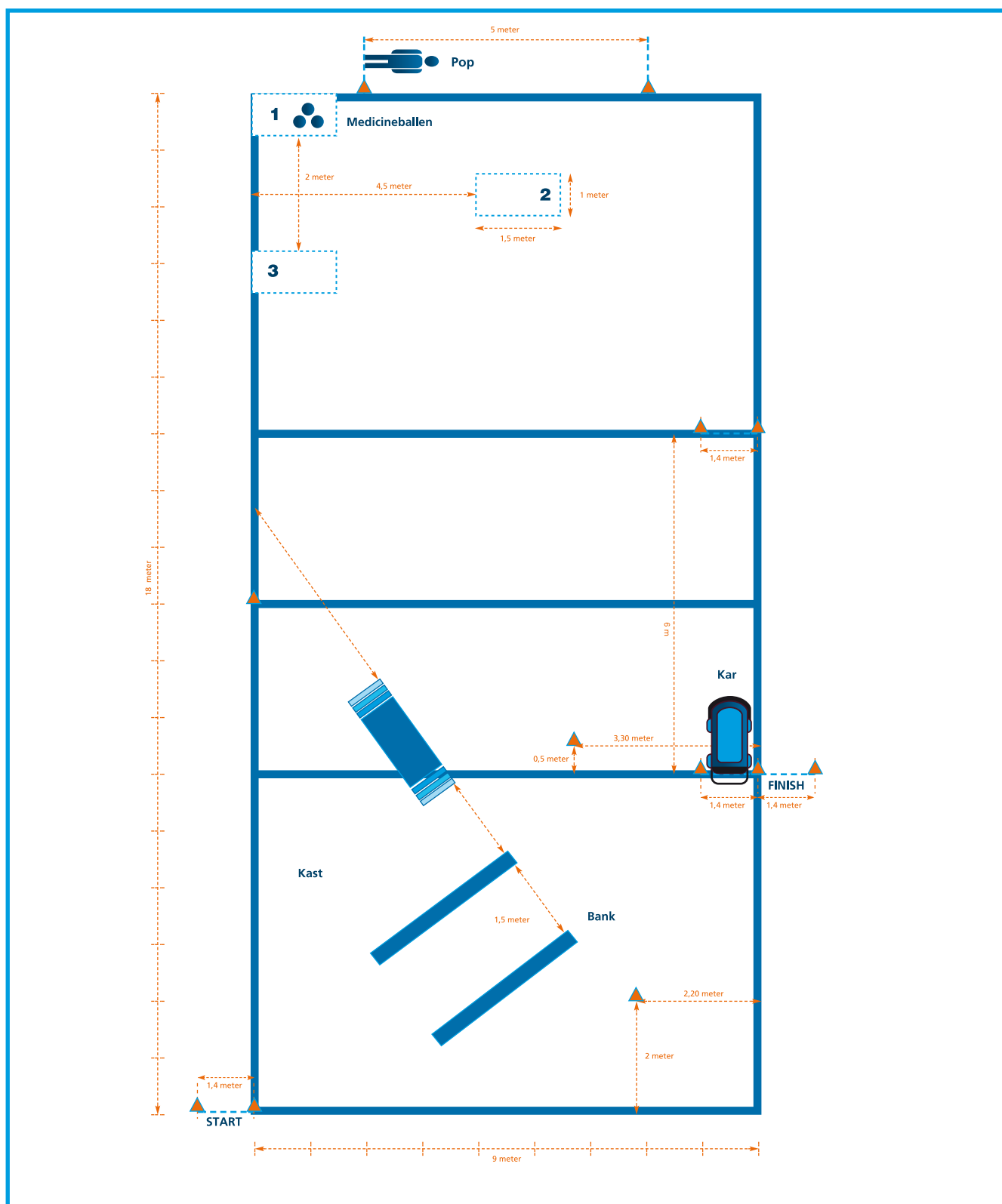
De pop ligt met de voeten ter hoogte van de pion op de startstreep (de gehele pop ligt dus binnen het 5 meter vak). De kandidaat verplaatst de pop over een afstand van 5 meter. De voeten van de pop moeten de lijn bij de volgende pion zijn gepasseerd (de pop ligt dan in zijn geheel buiten het 5 meter vak).

Dit onderdeel wordt buiten de tijdregistratie uitgevoerd. De kwaliteit van het verplaatsen zal hierbij worden beoordeeld.

Overige opmerkingen

Indien de kandidaat een onderdeel van het circuit niet op de juiste wijze heeft afgelegd, moet hij/zij stoppen en teruggaan naar het fout uitgevoerde onderdeel. De deelnemer voert dit onderdeel opnieuw uit, voordat het parcours vervolgd wordt.

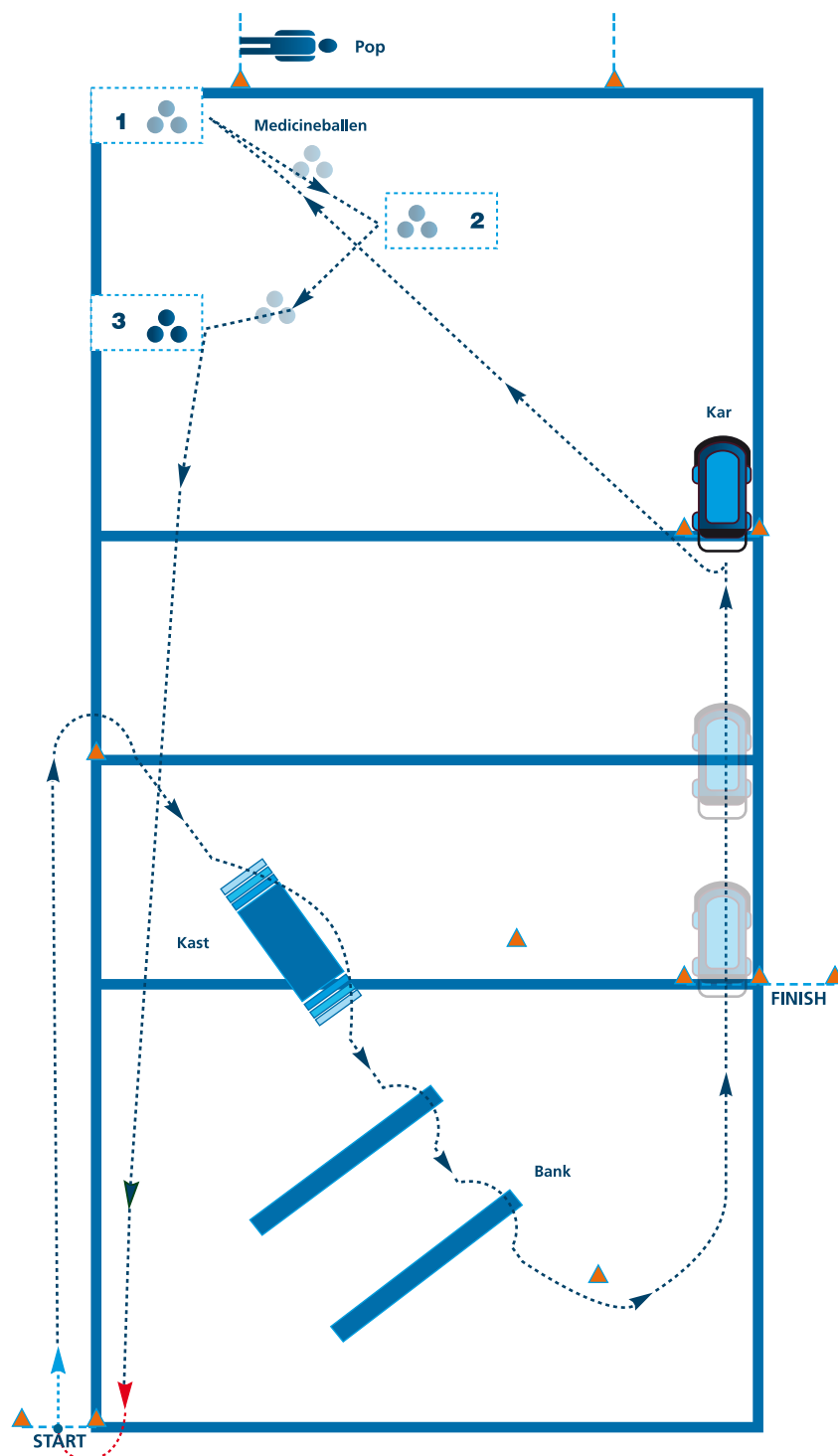
zaal specificaties



notities

[illegible]

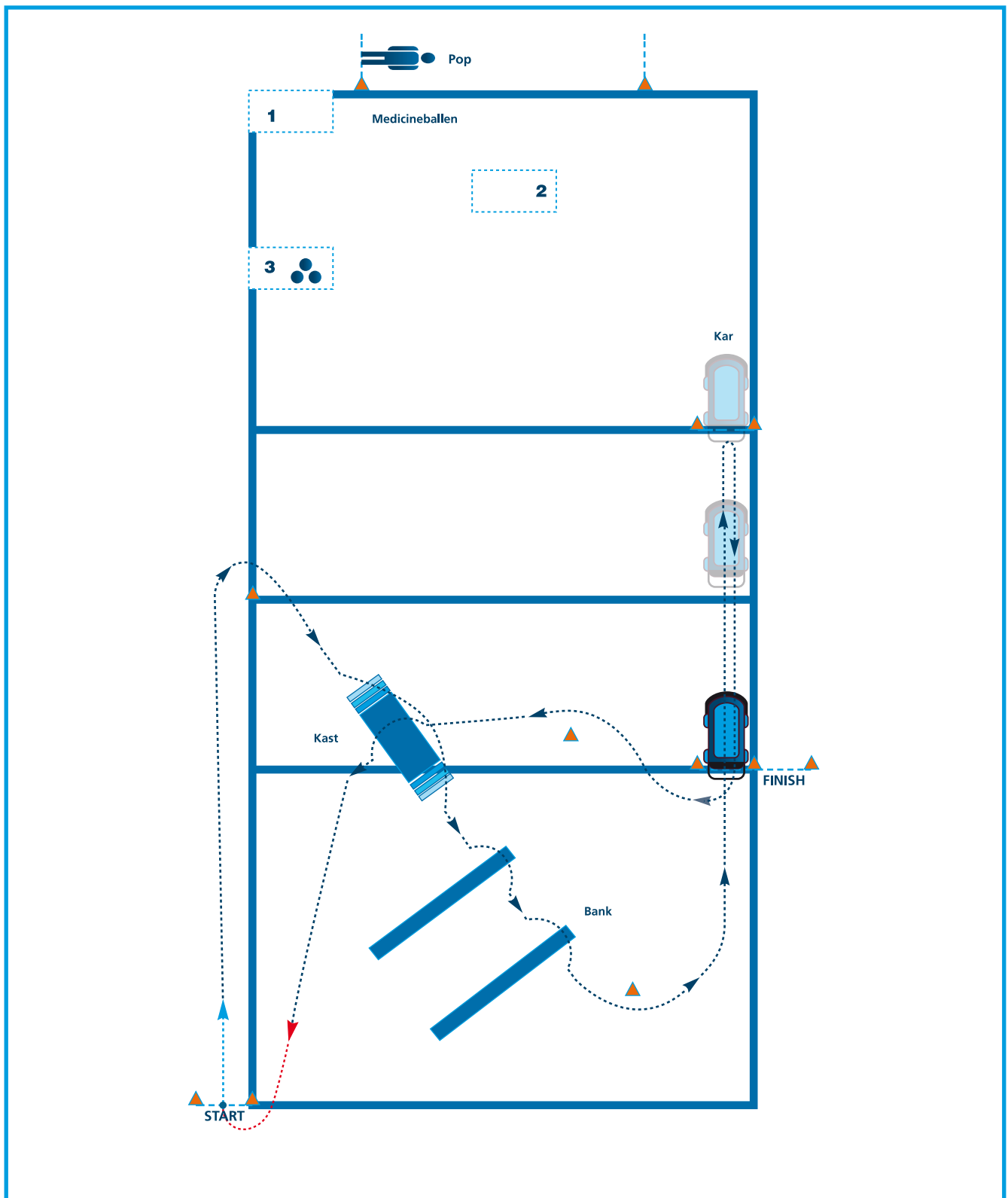
plattegrond ronde 1



notities

[illegible]

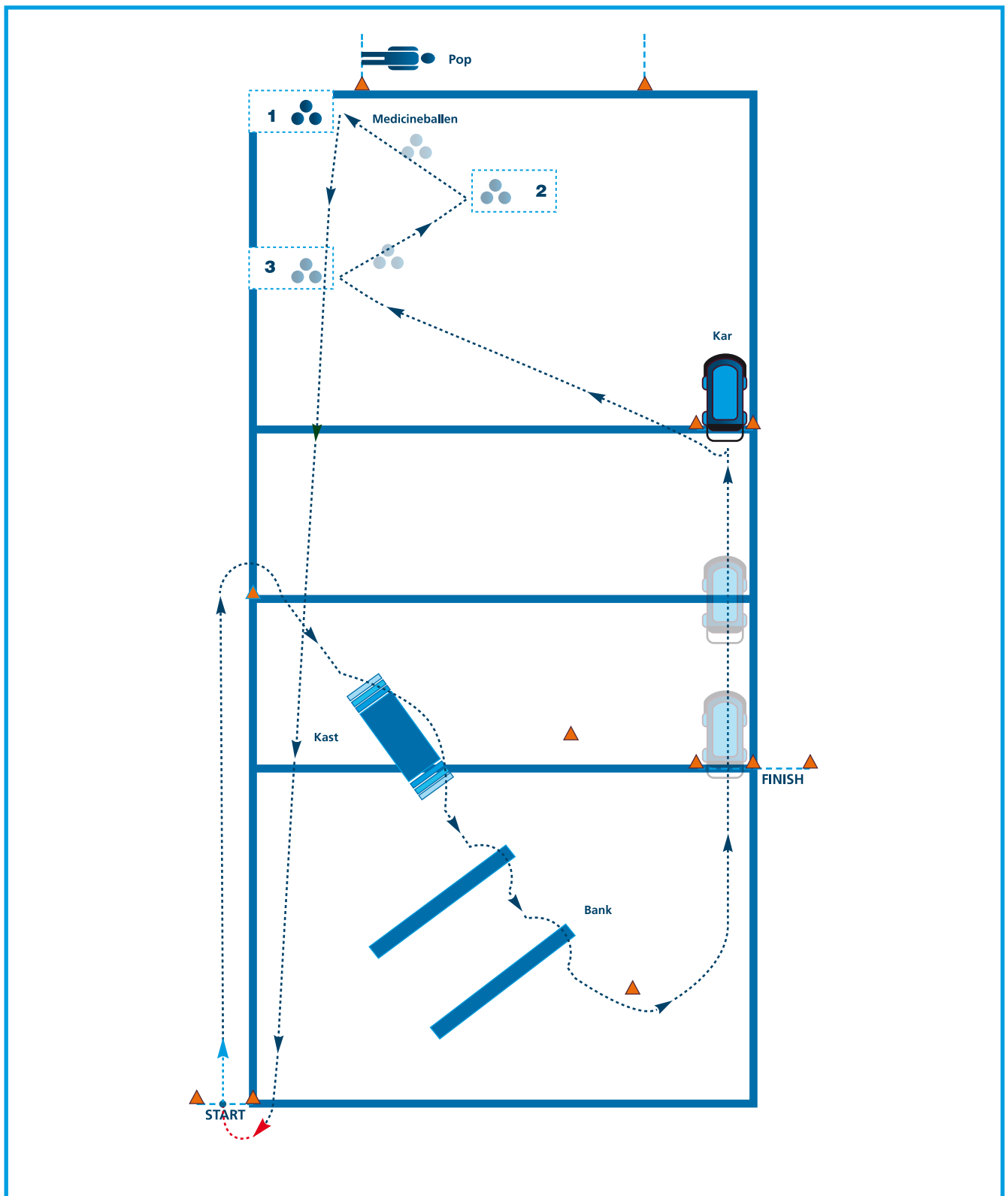
plattegrond **ronde 2**



notities

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no text or other markings on the paper.

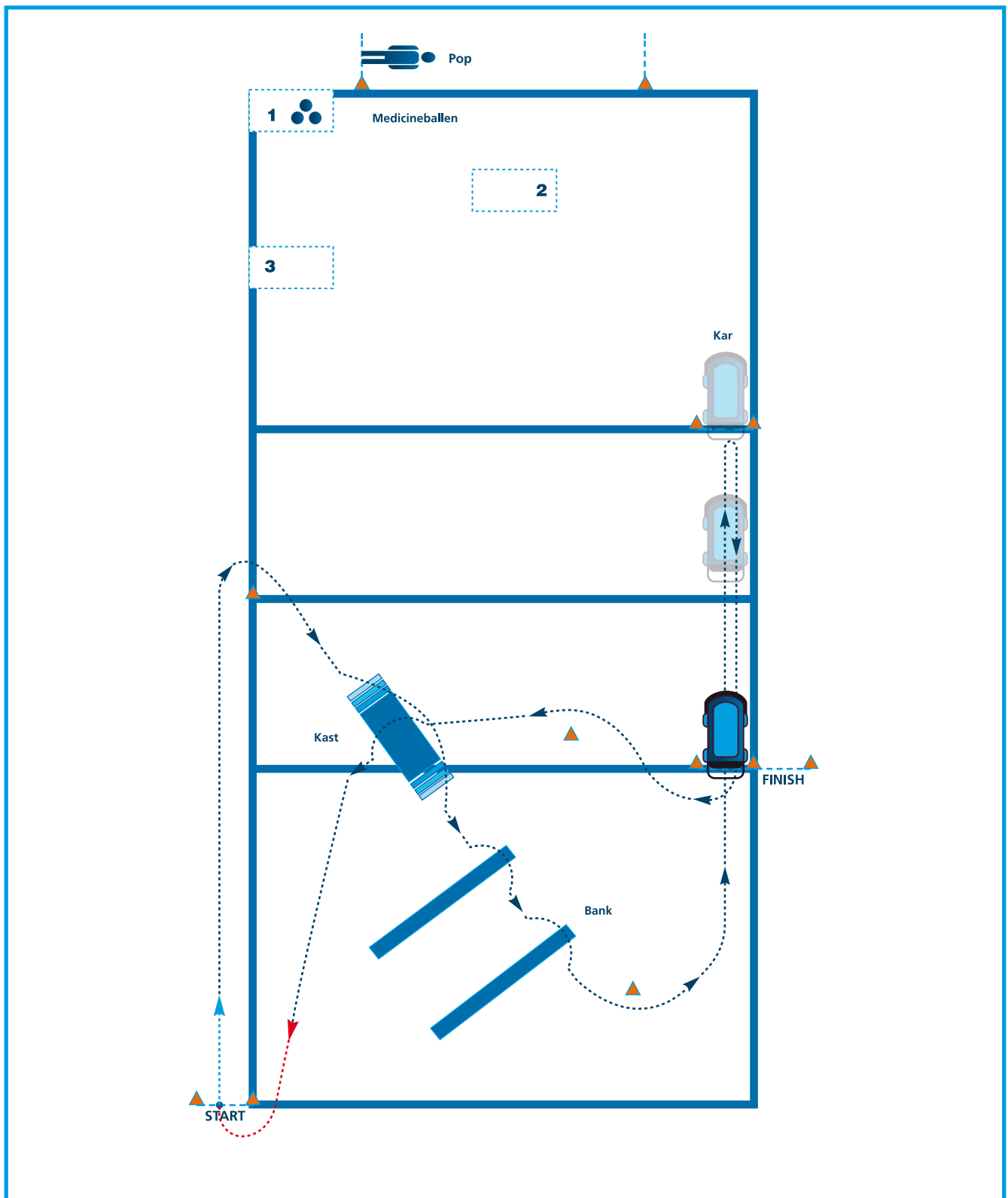
plattegrond ronde 3



notities

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no text or other markings on the paper.

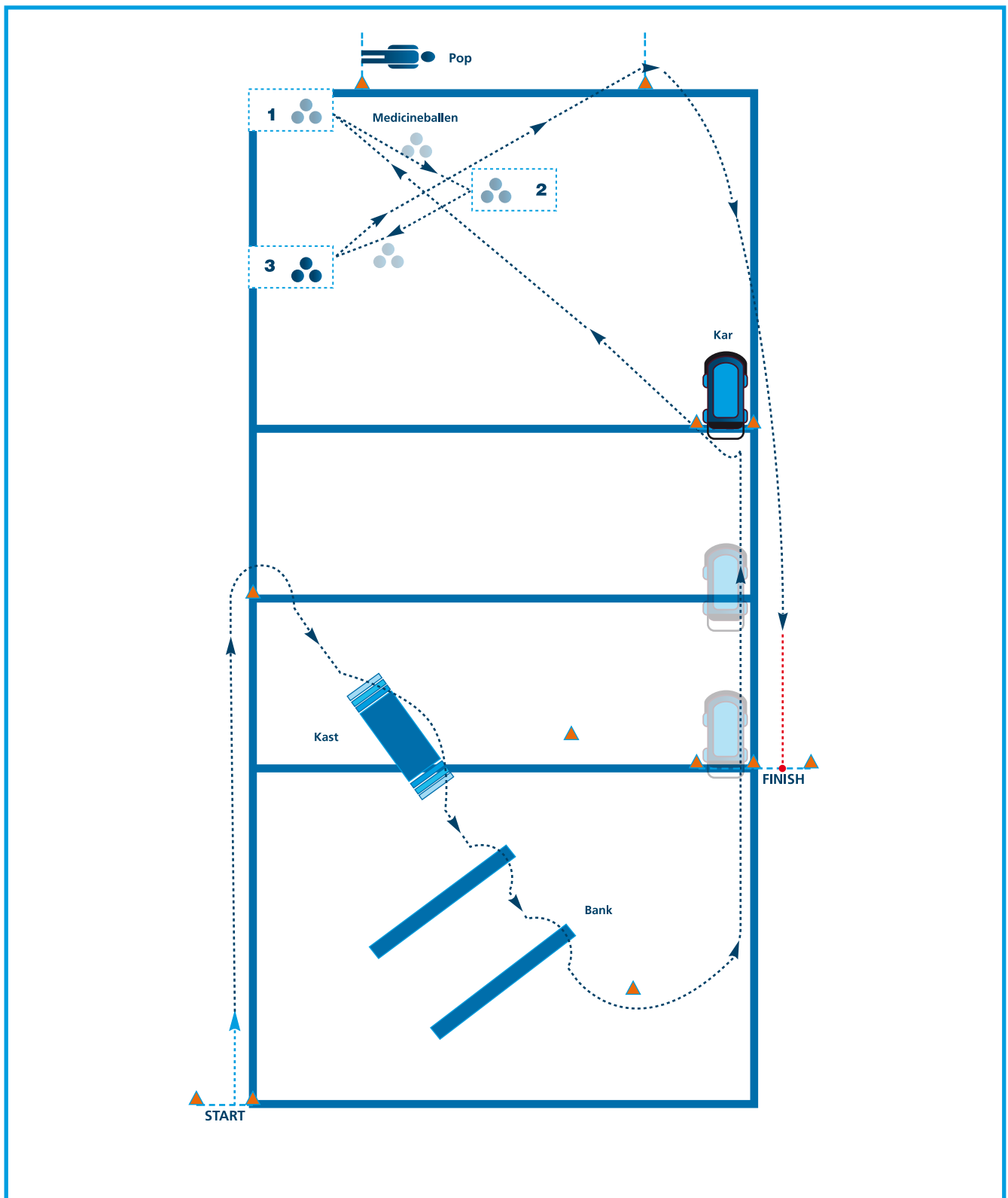
plattegrond **ronde 4**



notities

[illegible]

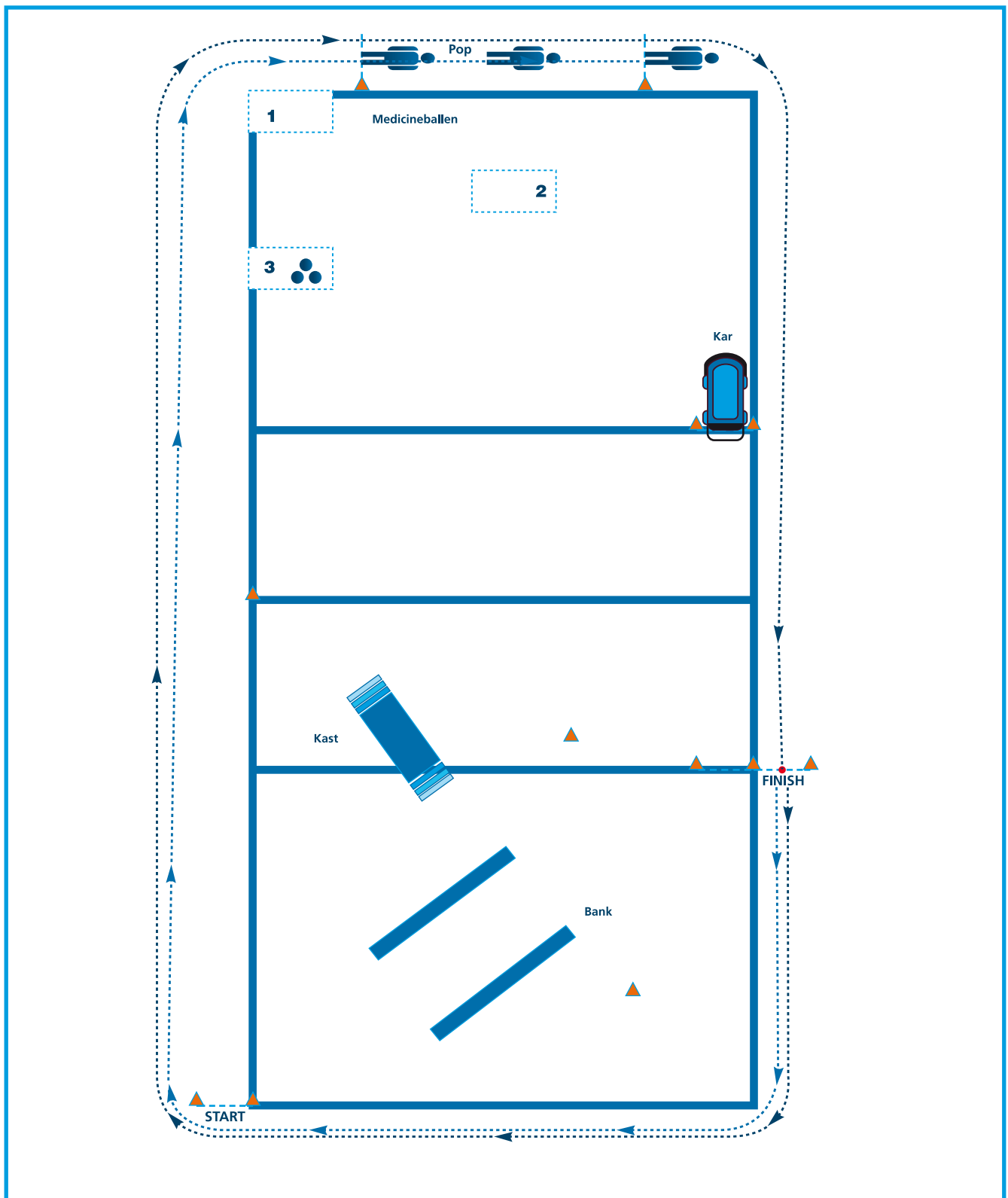
plattegrond ronde 5



notities

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no text or other markings on the paper.

plattegrond **ronde 6**

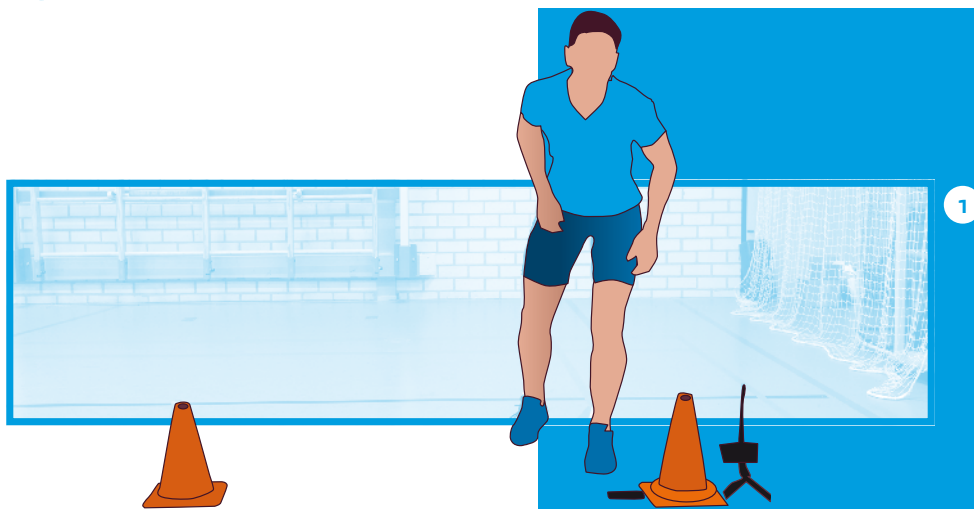


notities

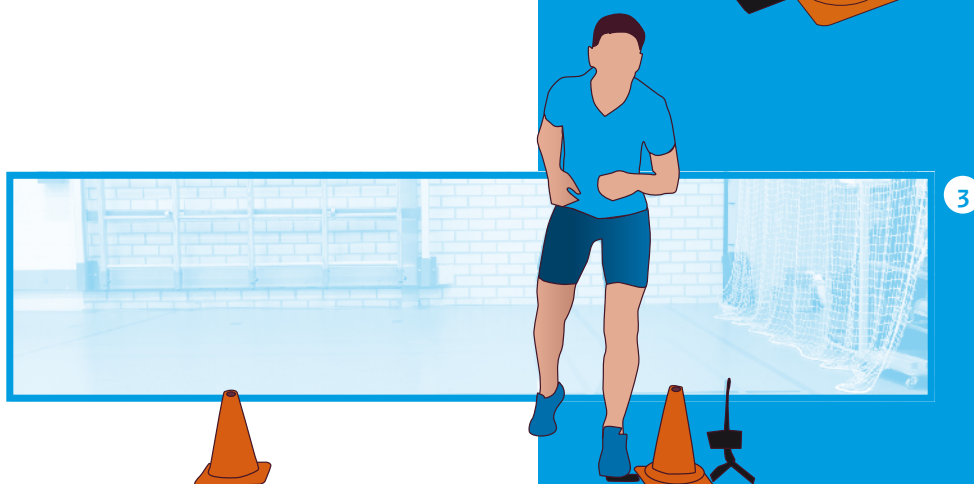
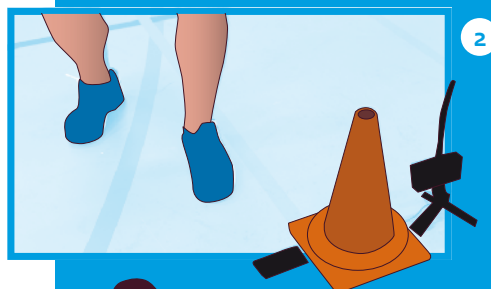
[illegible]

instructiekaart FVT situatie 1

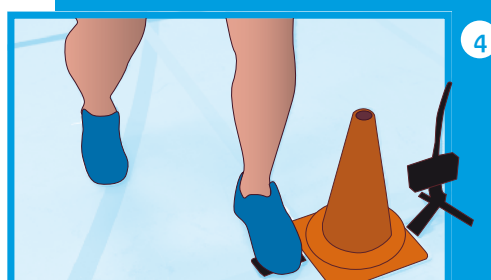
start



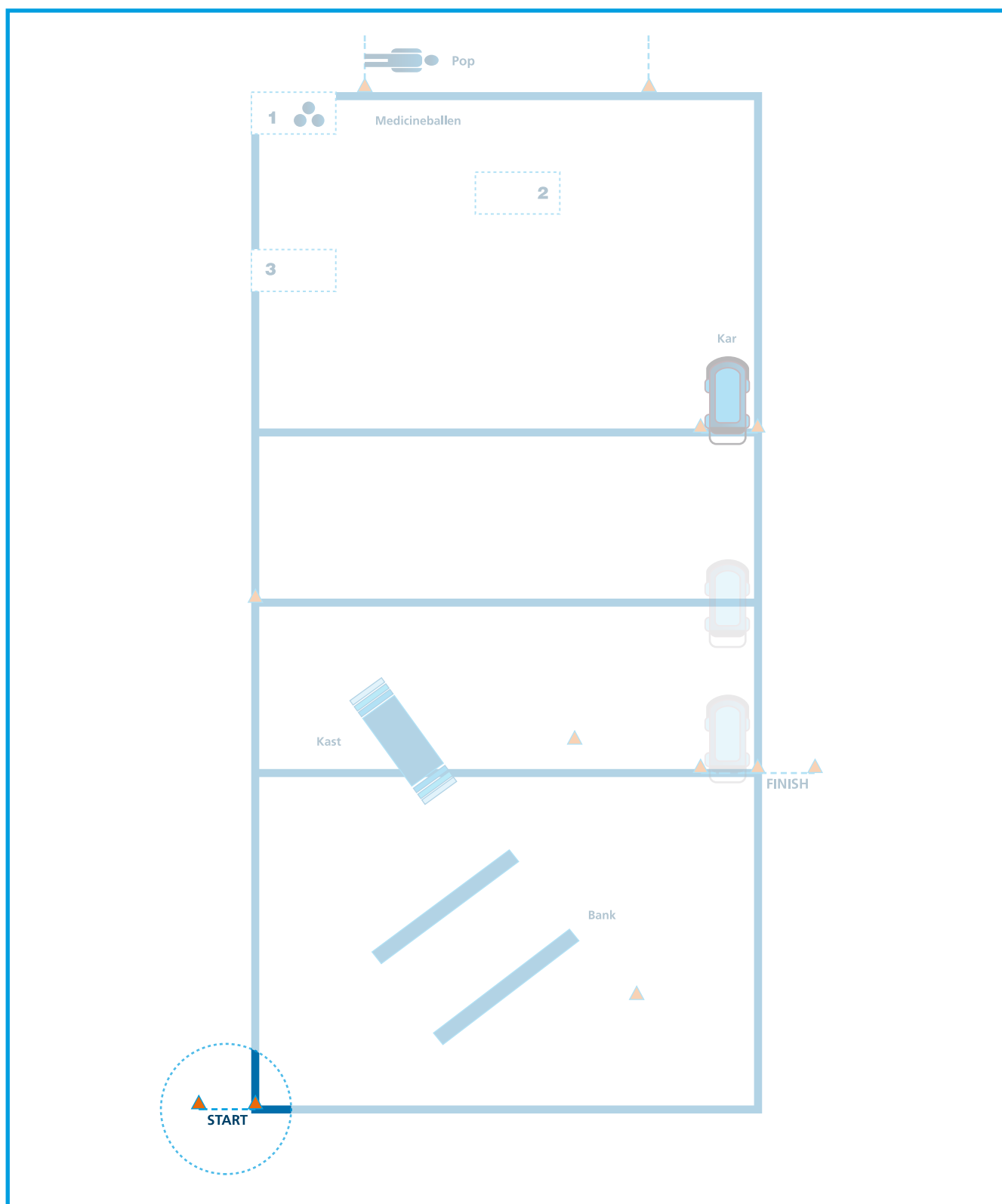
In afwachting van het startteken staat de kandidaat achter de startlijn.
De elektronische tijdwaarneming staat opgesteld op de startlijn.
De voetschakelaar is tussen de twee pionnen op de startlijn gesitueerd.
(afbeelding 1 en 2)



De kandidaat vertrekt direct, nadat hij/zij het startteken heeft gekregen.
Hierbij drukt de kandidaat met één voet de voetschakelaar van de elektronische tijdwaarneming in.
(afbeelding 3 en 4)

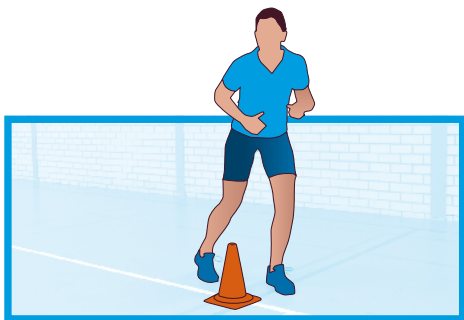


instructiekaart FVT situatie 1

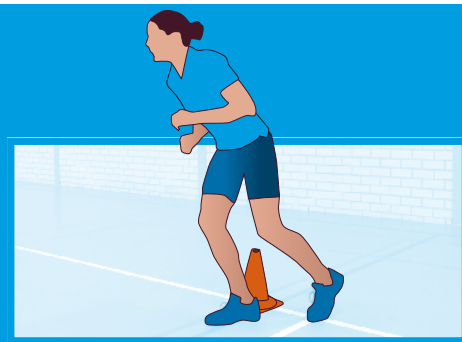


instructiekaart FVT situatie 2

pion 1

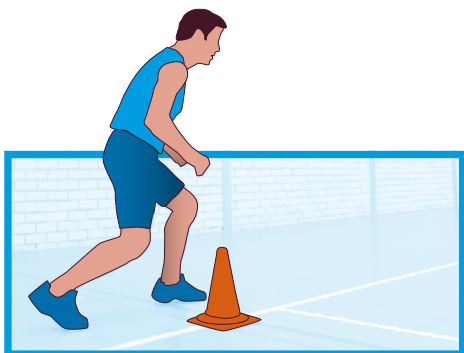


1

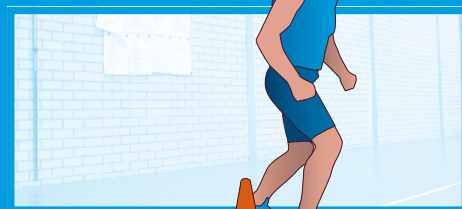


2

↓ De eerste pion wordt aan de linkerkzijde gepasseerd.
(afbeelding 1, 2, 3 en 4)



3



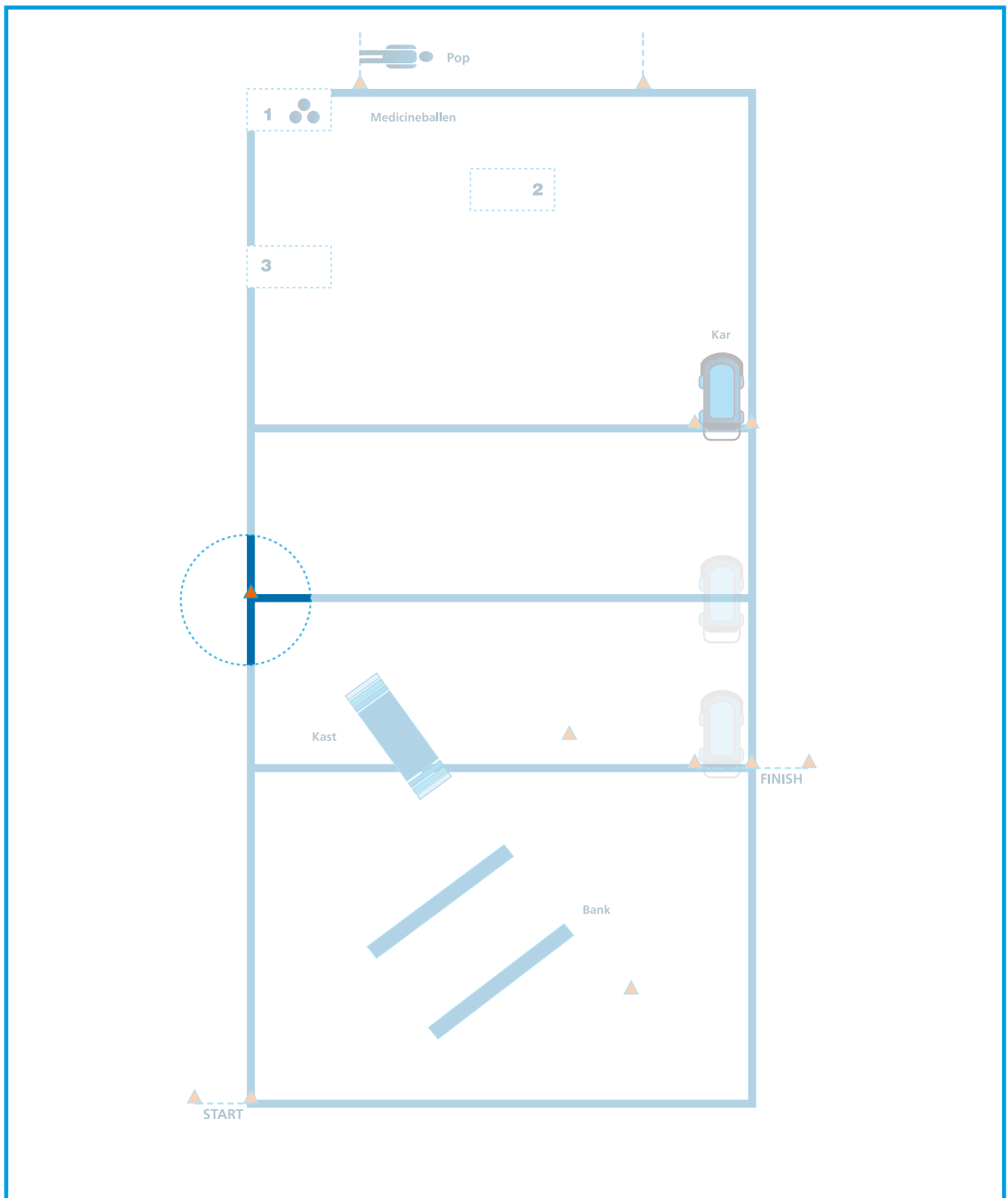
4

↓ Van hieruit wordt de richting ingezet naar situatie 3.
(afbeelding 5)



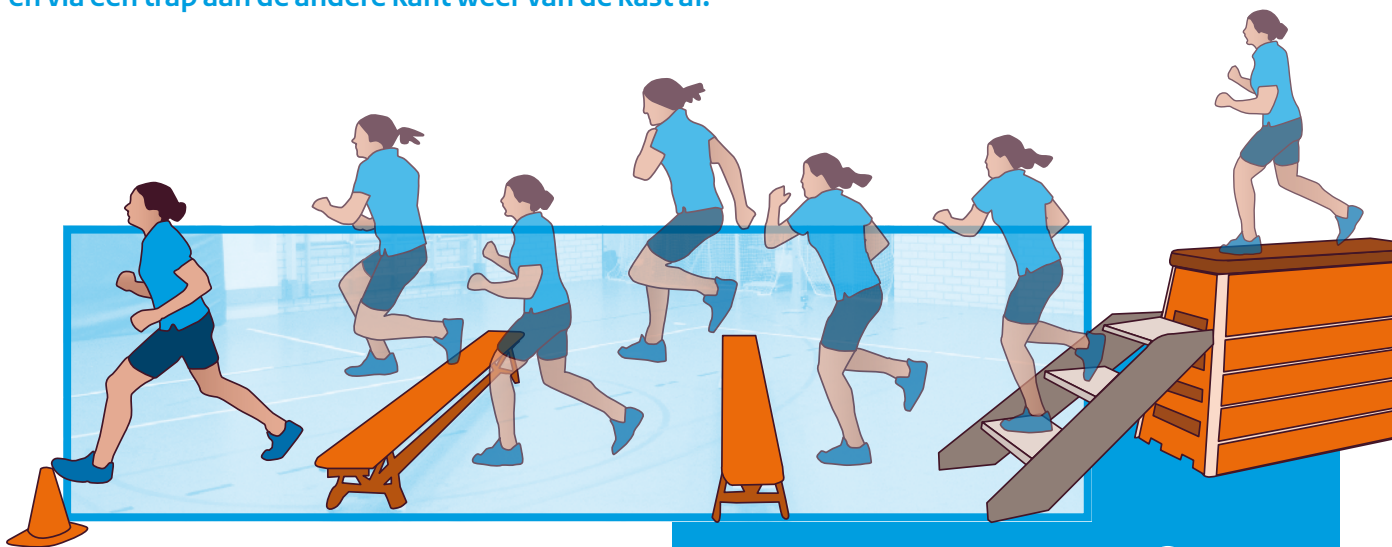
5

instructiekaart FVT situatie 2



instructiekaart FVT situatie 3a hele serie

In deze diagonale verplaatsing loopt de kandidaat via een trap een in de lengte opgestelde kast op en via een trap aan de andere kant weer van de kast af.



Tijdens deze verplaatsing loopt de kandidaat via een trap de in de lengte opgestelde kast op en via een trap weer van de kast af. Vervolgens gaat de kandidaat over twee achter elkaar opgestelde banken heen in dezelfde voorwaartse diagonale richting.

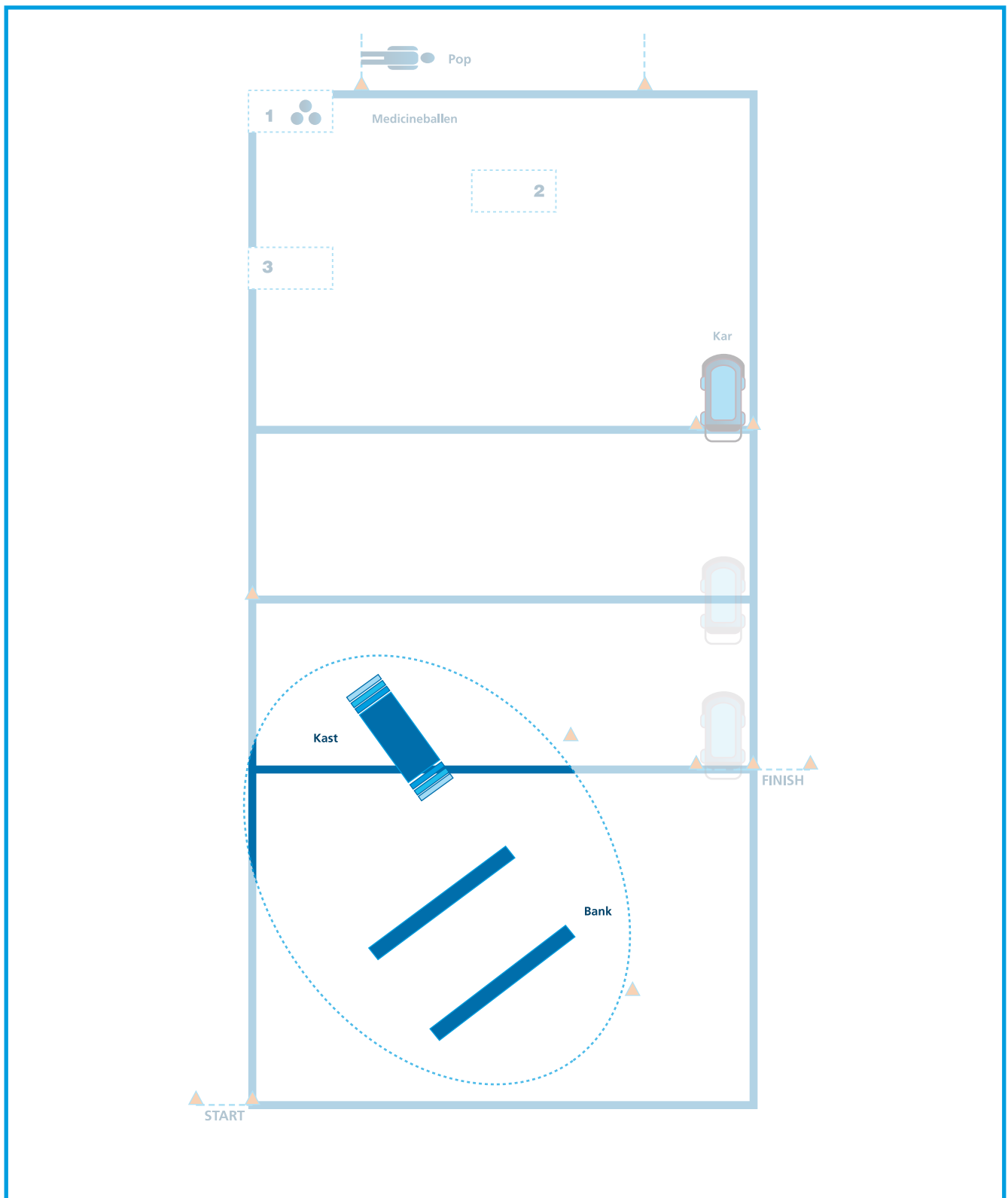
(afbeelding 1)



De daarop volgende pion wordt aan de rechterkant gepasseerd en kandidaat maakt een draaiing linksom.

(afbeelding 2)

instructiekaart FVT situatie 3a



instructiekaart FVT situatie 3b

techniek traplopen

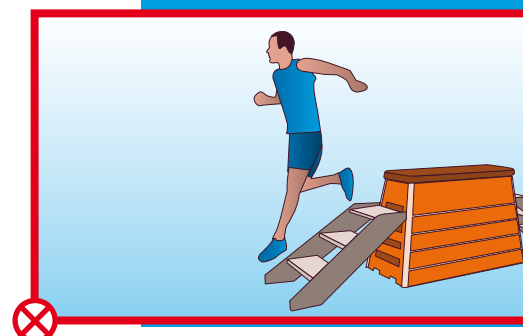
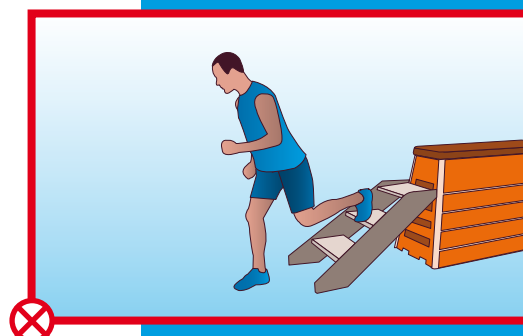
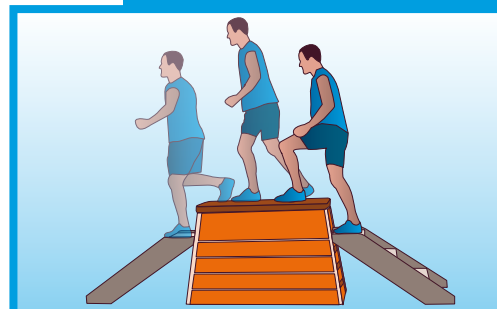
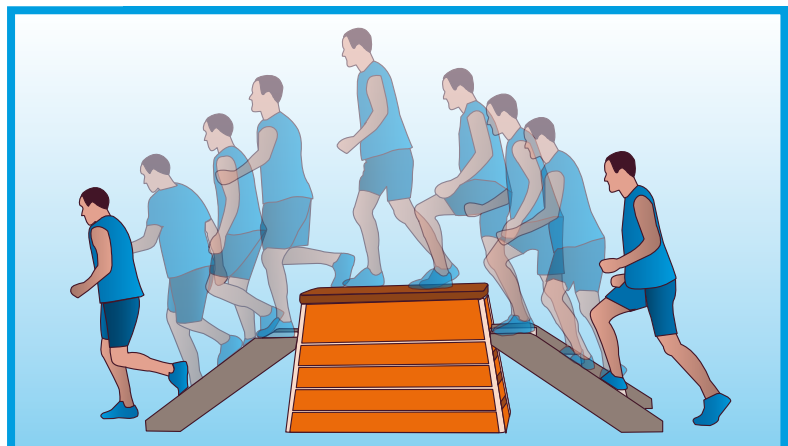
Trap en kast: de kast is een standaard kast, die op een hoogte van 80,5 centimeter is gesteld. De trap bestaat uit drie treden en is aan weerszijden in de kast in de bovenste opening gehangen (smalle kanten). Daarbij steunen de poten van de trap op de vloer.

De kandidaat moet bij het oplopen en aflopen alle drie de treden gebruiken
(afbeelding 1)

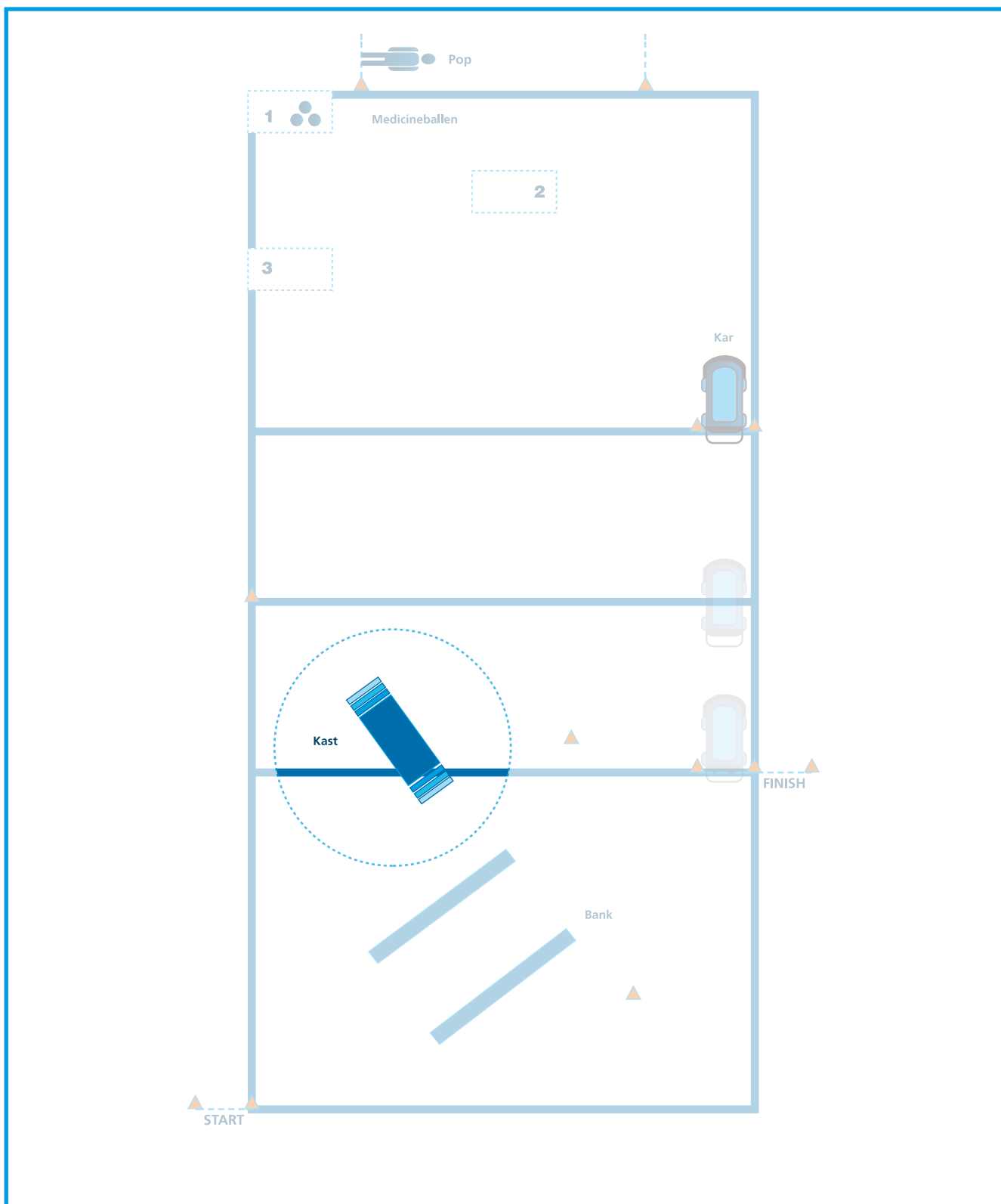
Op de kast moeten minimaal twee stappen worden gezet.
(afbeelding 2)

Het is de kandidaten niet toegestaan om treden over te slaan. Dit geldt zowel voor het op- als aflopen.
(afbeelding 3)

Er mag dus ook niet van de kast worden afgesprongen.
(afbeelding 4)



instructiekaart FVT situatie 3b



instructiekaart FVT situatie 3c

techniek sprong over de banken

De kandidaat moet in de breedte over elke bank springen.

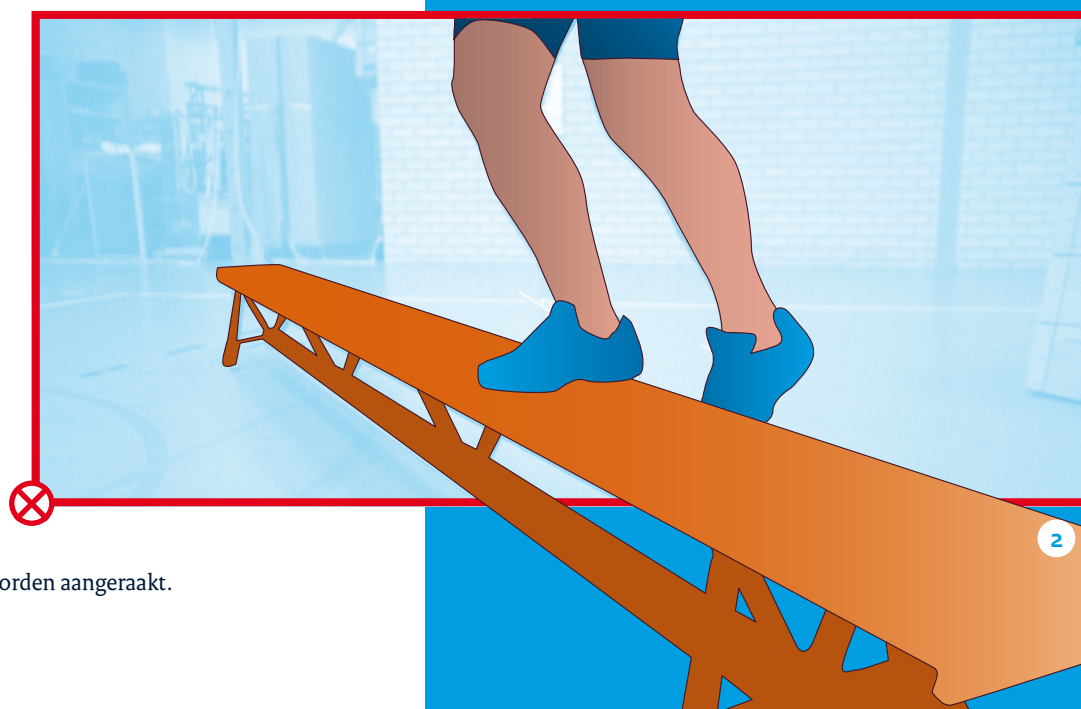
Pas op! Aandacht voor risico tot struikelen.

De banken staan 1,5 meter uit elkaar.

(afbeelding 1)



1

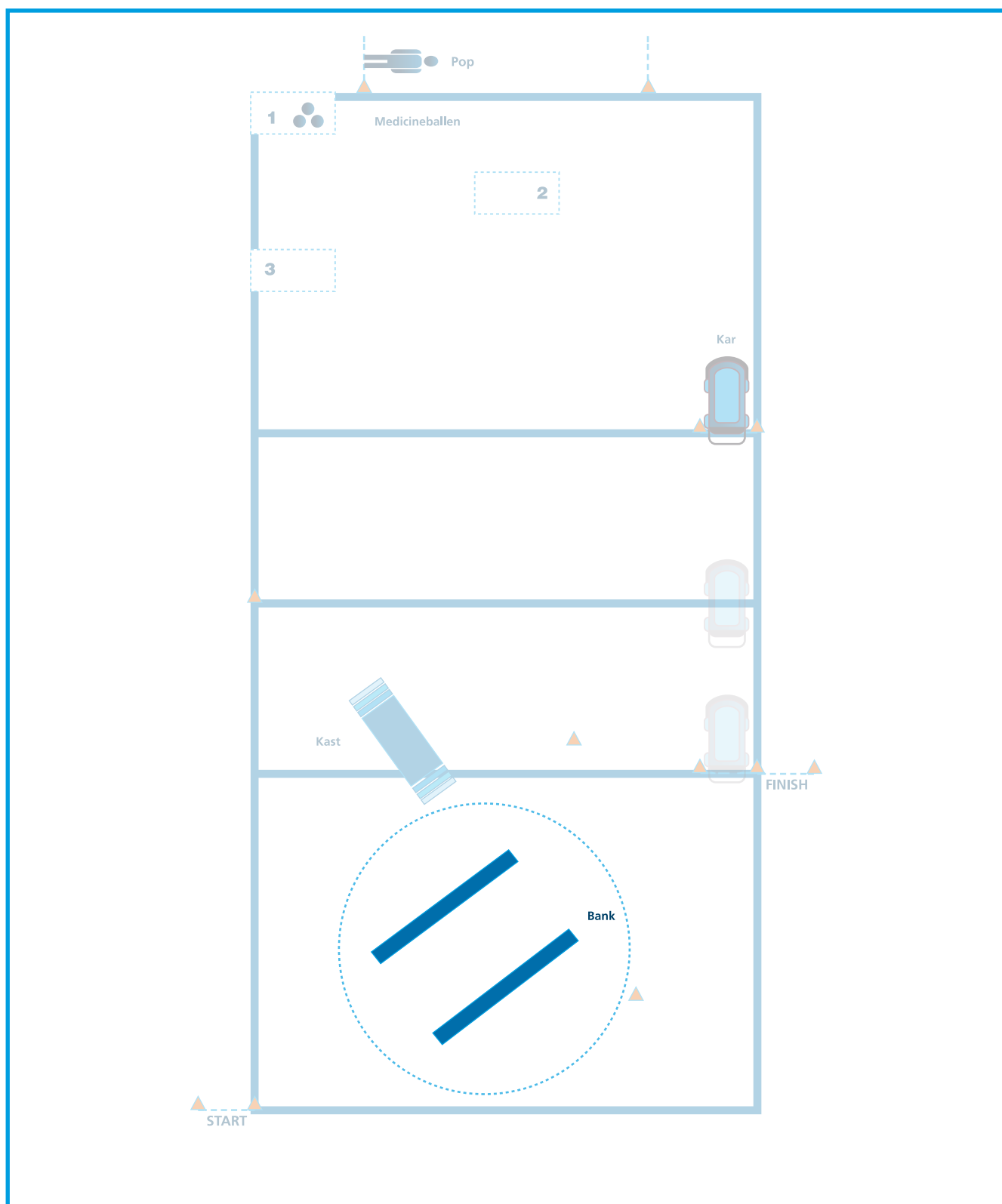


2

De banken mogen niet worden aangeraakt.

(afbeelding 2)

instructiekaart FVT situatie 3c



instructiekaart FVT situatie 4a

kar duwen

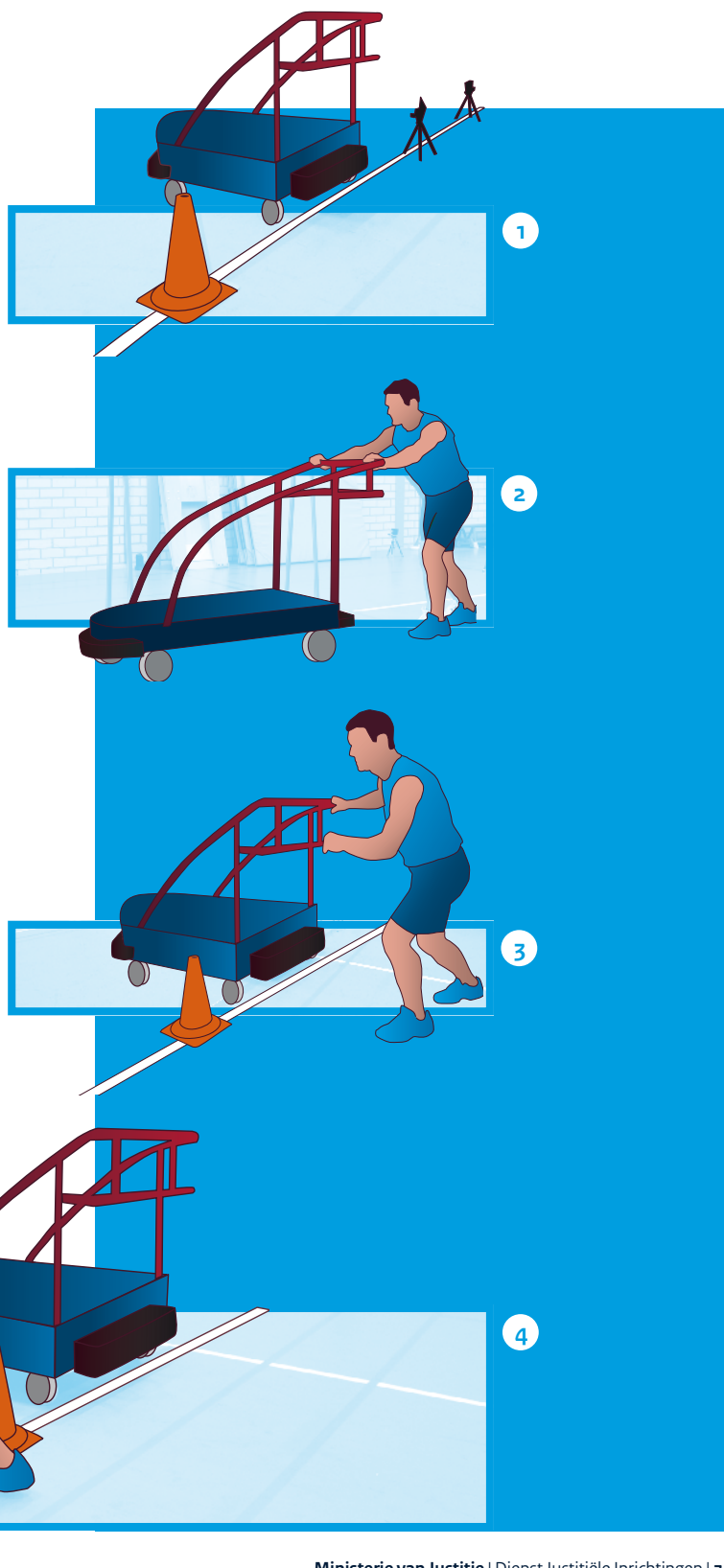
De kar staat bij de startpositie van de eerste, derde en vijfde ronde met achterzijde gelijk aan de pionnen.
(afbeelding 1)

De kandidaat duwt de kar met twee handen in de eerste, derde en vijfde ronde over 6 meter.
(afbeelding 2 en 3)

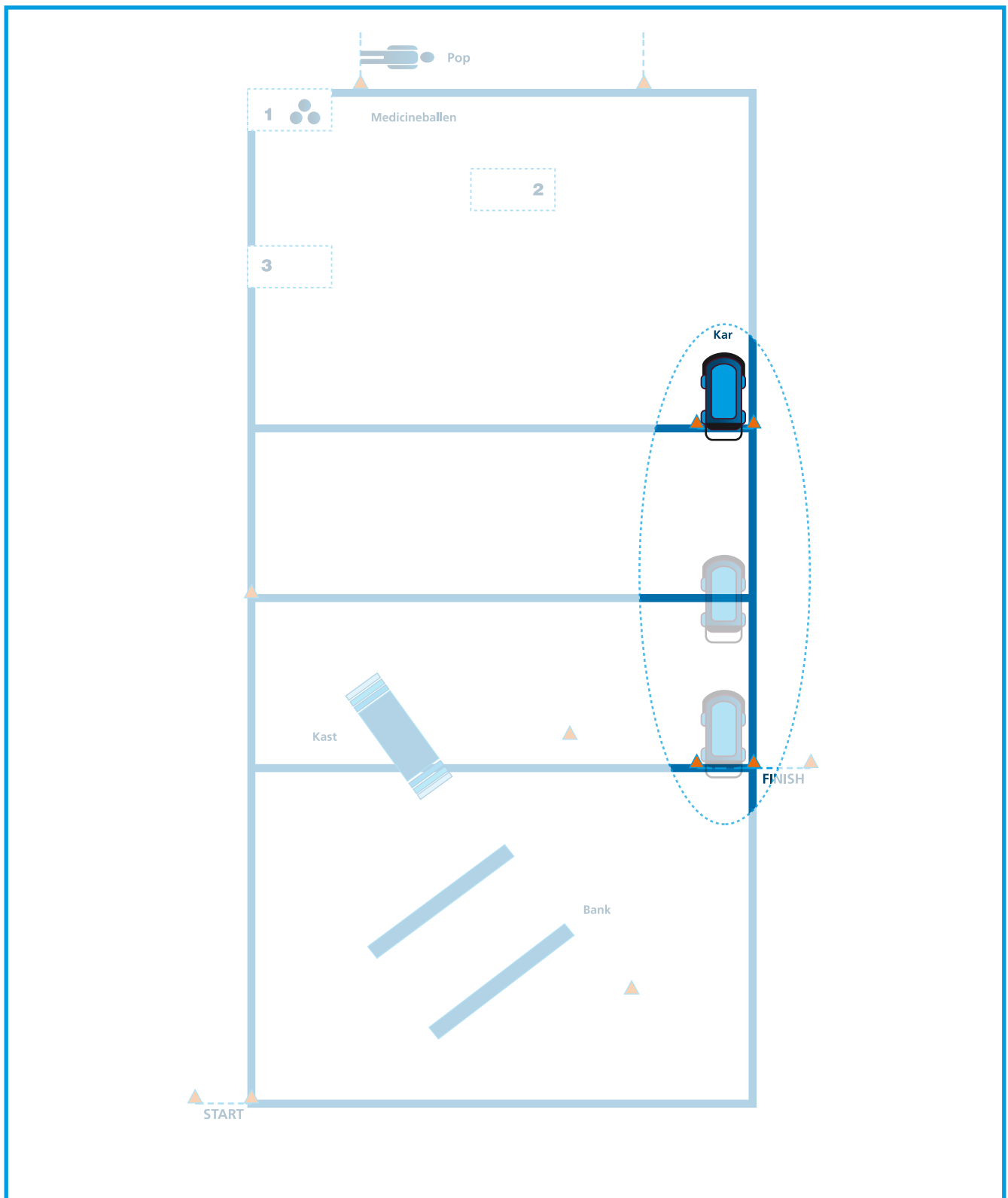
De kar moet weer met de achterzijde gelijk met de pionnen worden geplaatst alvorens naar het volgende onderdeel te gaan (medicineballen).

De kar mag pas worden losgelaten tot deze daadwerkelijk stil staat. Bij overtreding hiervan moet de kandidaat teruglopen naar de kar, het handvat met twee handen aanraken en de weg weer vervolgen.
(afbeelding 3)

De pion die op de lijn staat moet aan de linkerzijde gepasseerd worden op weg naar de medicineballen.
(afbeelding 4)



instructiekaart FVT situatie 4a



instructiekaart FVT situatie 4b

kar trekken

De kar staat bij de startpositie van de tweede en vierde ronde met de achterzijde gelijk met de pionnen. (afbeelding 1)

In de tweede en vierde ronde trekt de kandidaat de kar weer met twee handen terug. (afbeelding 2)

De kar mag niet met één hand worden getrokken. (afbeelding 3)

De kar moet steeds gecontroleerd met de achterzijde van de kar gelijk met de pionnen tot stilstand worden gebracht.

De kar mag niet door derden op de juiste plaats worden gezet.

Wanneer de kar weer met de achterzijde gelijk met de pionnen is geplaatst, gaat de kandidaat naar het volgende onderdeel (lengte kast).

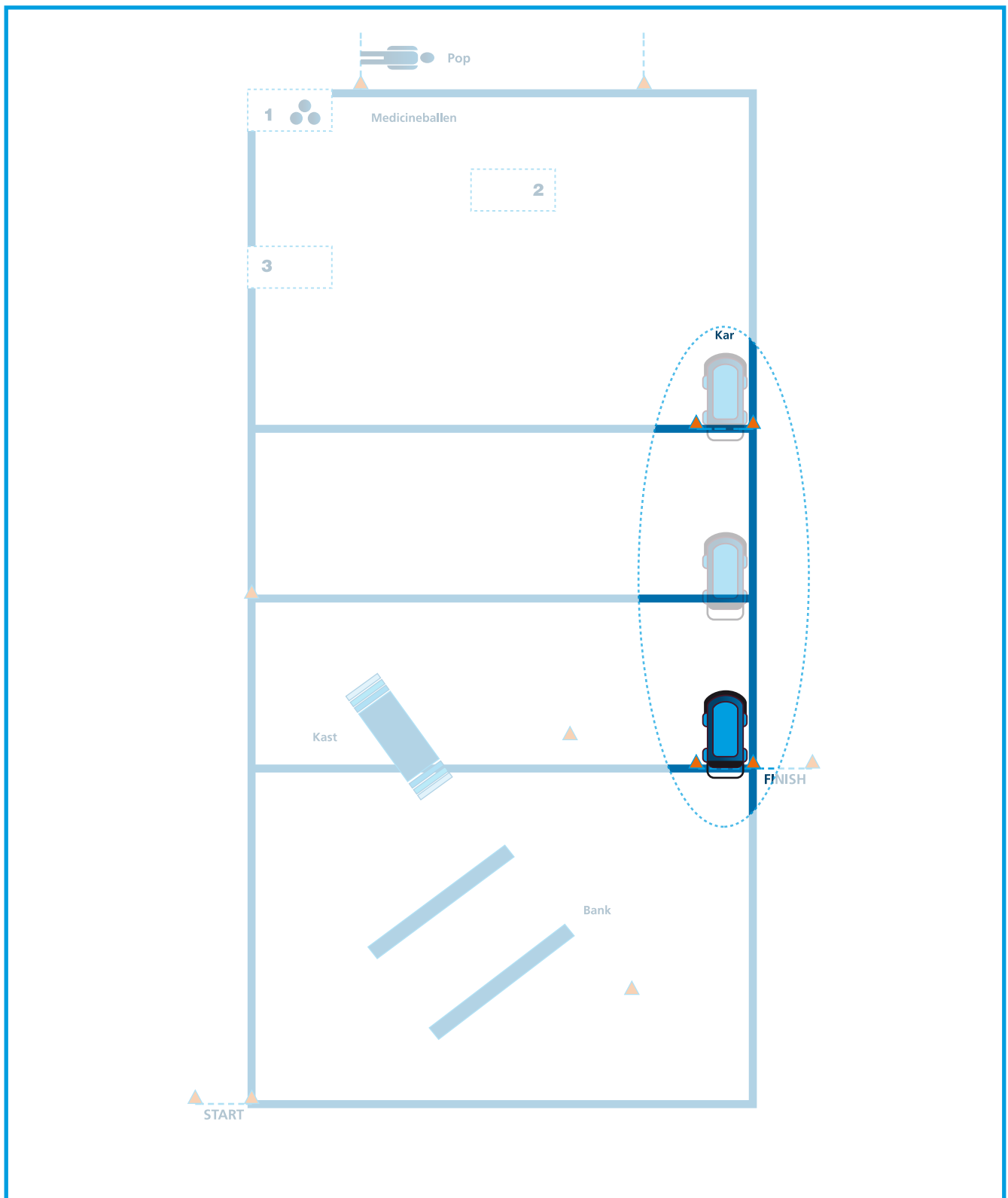
De kar mag pas worden losgelaten op het moment dat deze daadwerkelijk stil staat. Bij overtreding hiervan moet de kandidaat teruglopen naar de kar, het handvat met twee handen aanraken en de weg weer vervolgen.

De eerste pion moet hierbij aan de linkerkant worden gepasseerd.

(afbeelding 4)



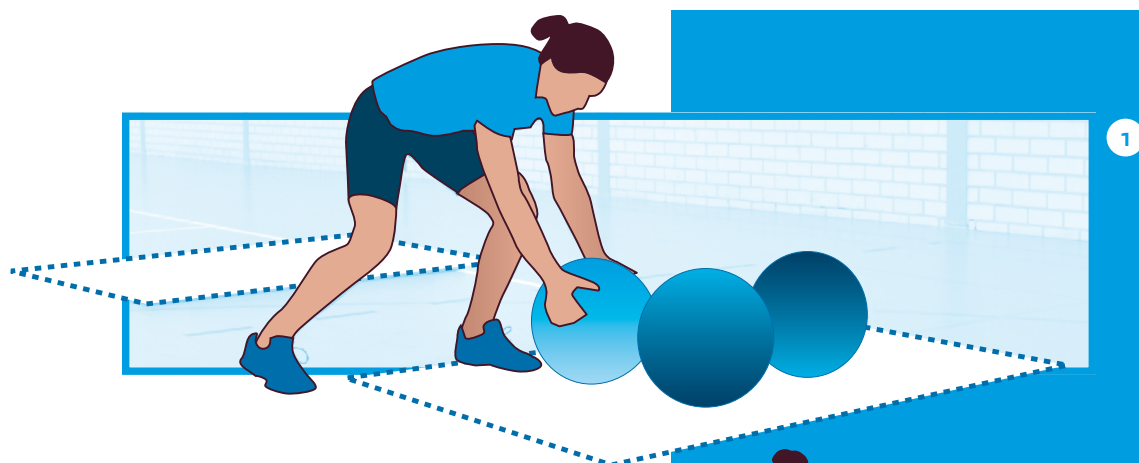
instructiekaart FVT situatie 4b



instructiekaart FVT situatie 5a

medicineballen - 1

Drie medicineballen moeten twee keer één voor één worden opgepakt en in een ander vak worden gelegd. De drie medicineballen wegen elk 5 kilogram.

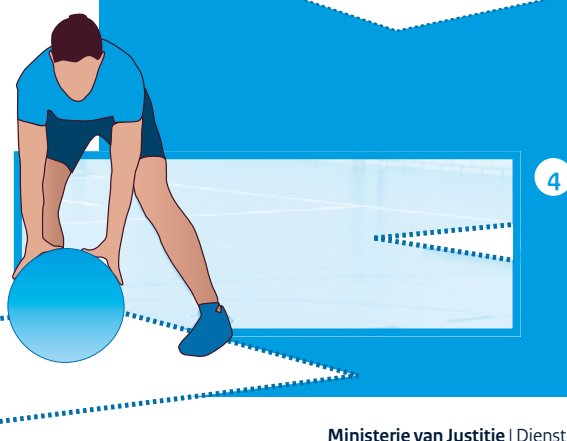
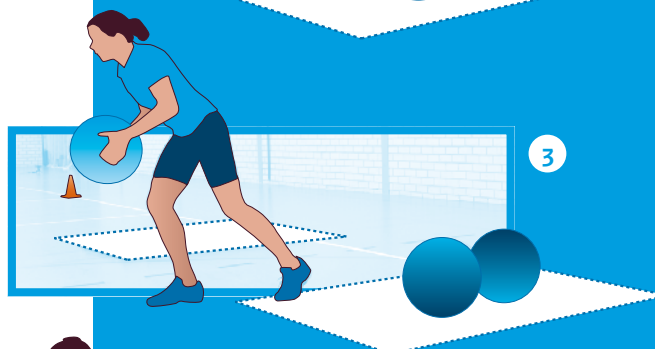
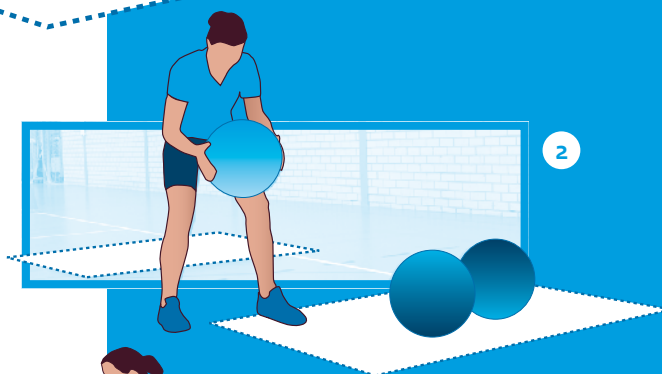


De kandidaat verplaatst de medicineballen in de eerste en vijfde ronde van vak 1 naar vak 2 en van vak 2 naar vak 3 en in de derde ronde van vak 3 naar vak 2 en van vak 2 naar vak 1.

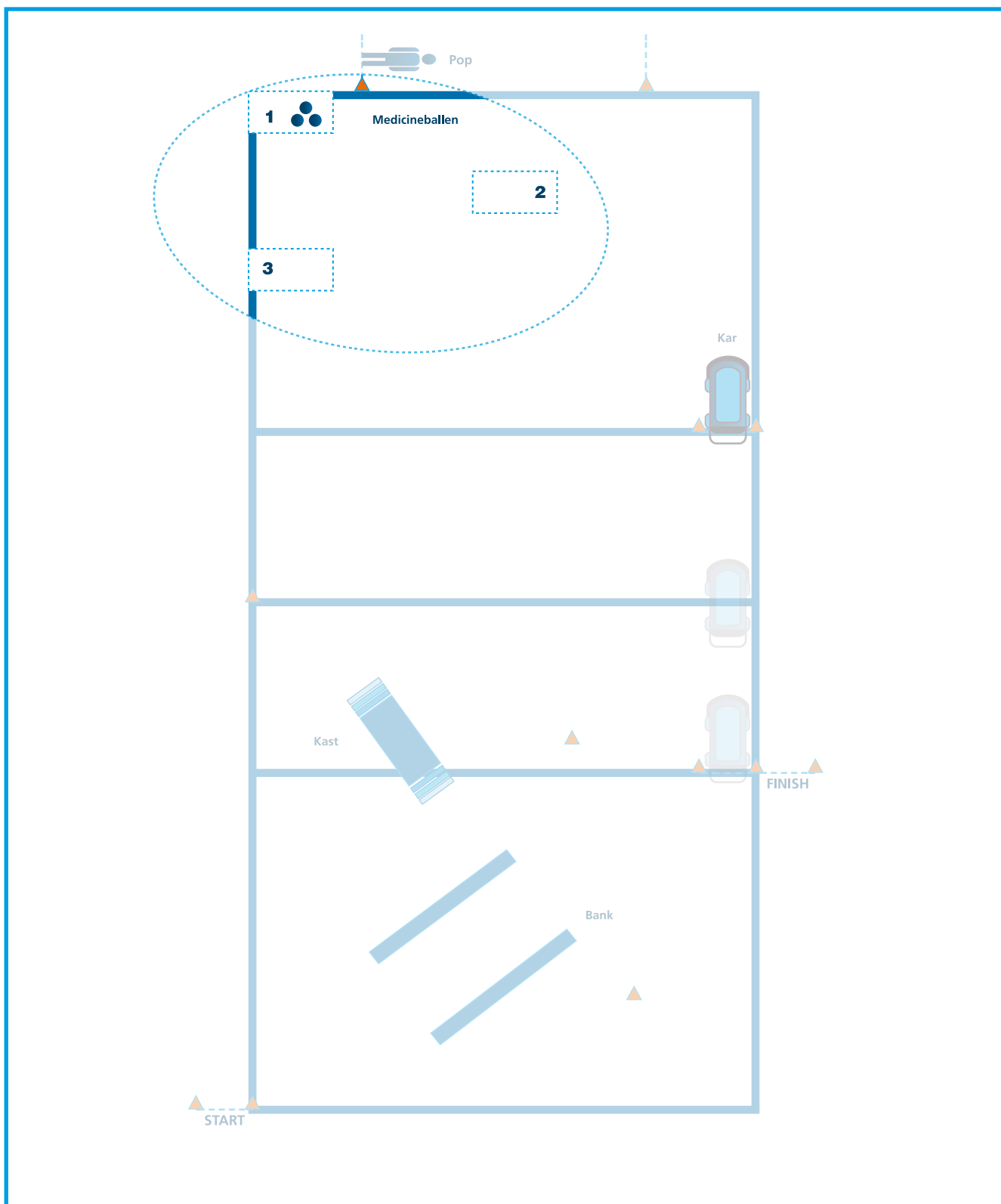
Bij aanvang liggen alle drie de medicineballen in vak 1. (afbeelding 1)

Één voor één worden de medicineballen op verantwoorde wijze opgepakt en verplaatst naar het volgende vak.

(afbeelding 2, 3 en 4)

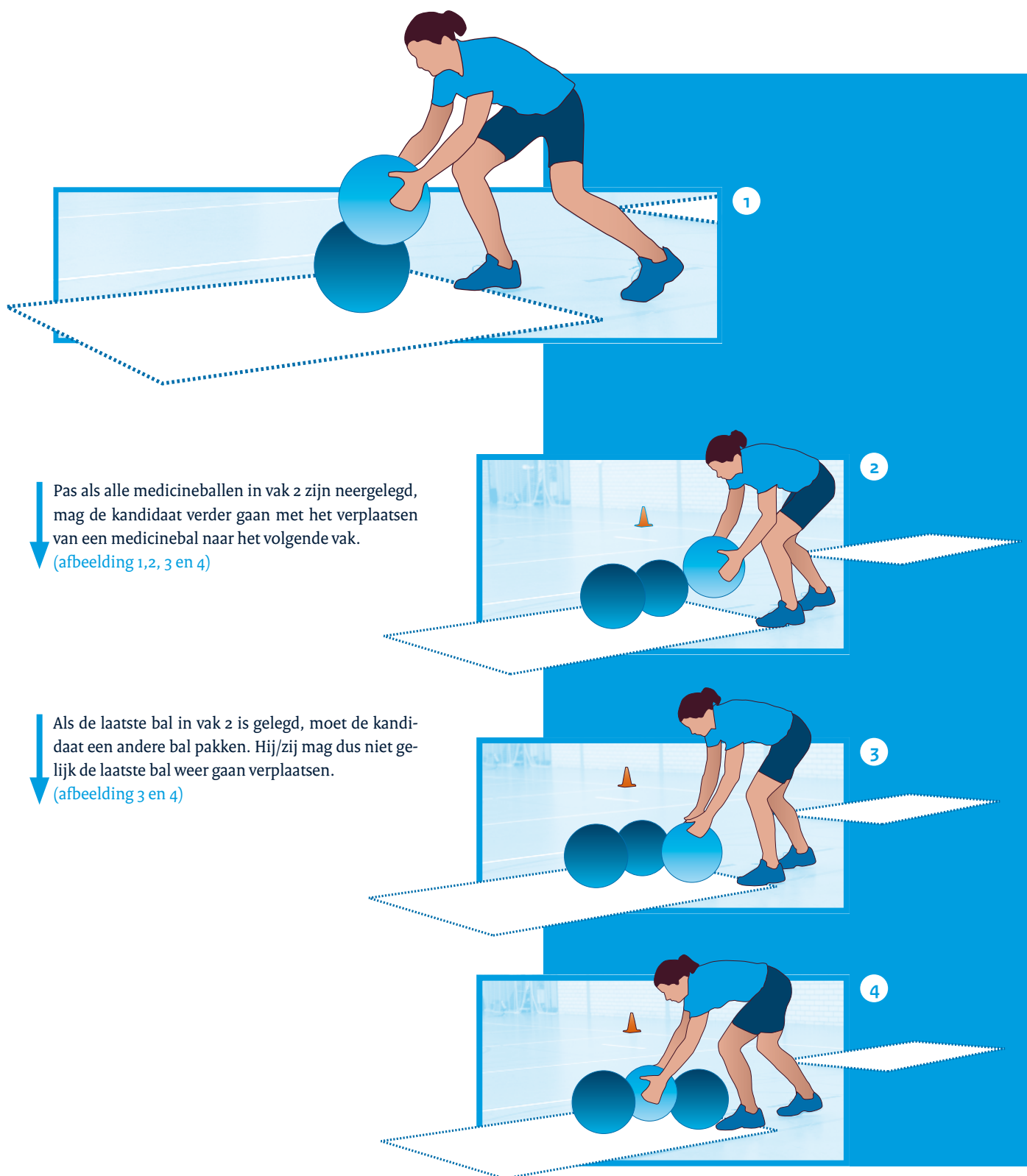


instructiekaart FVT situatie 5a

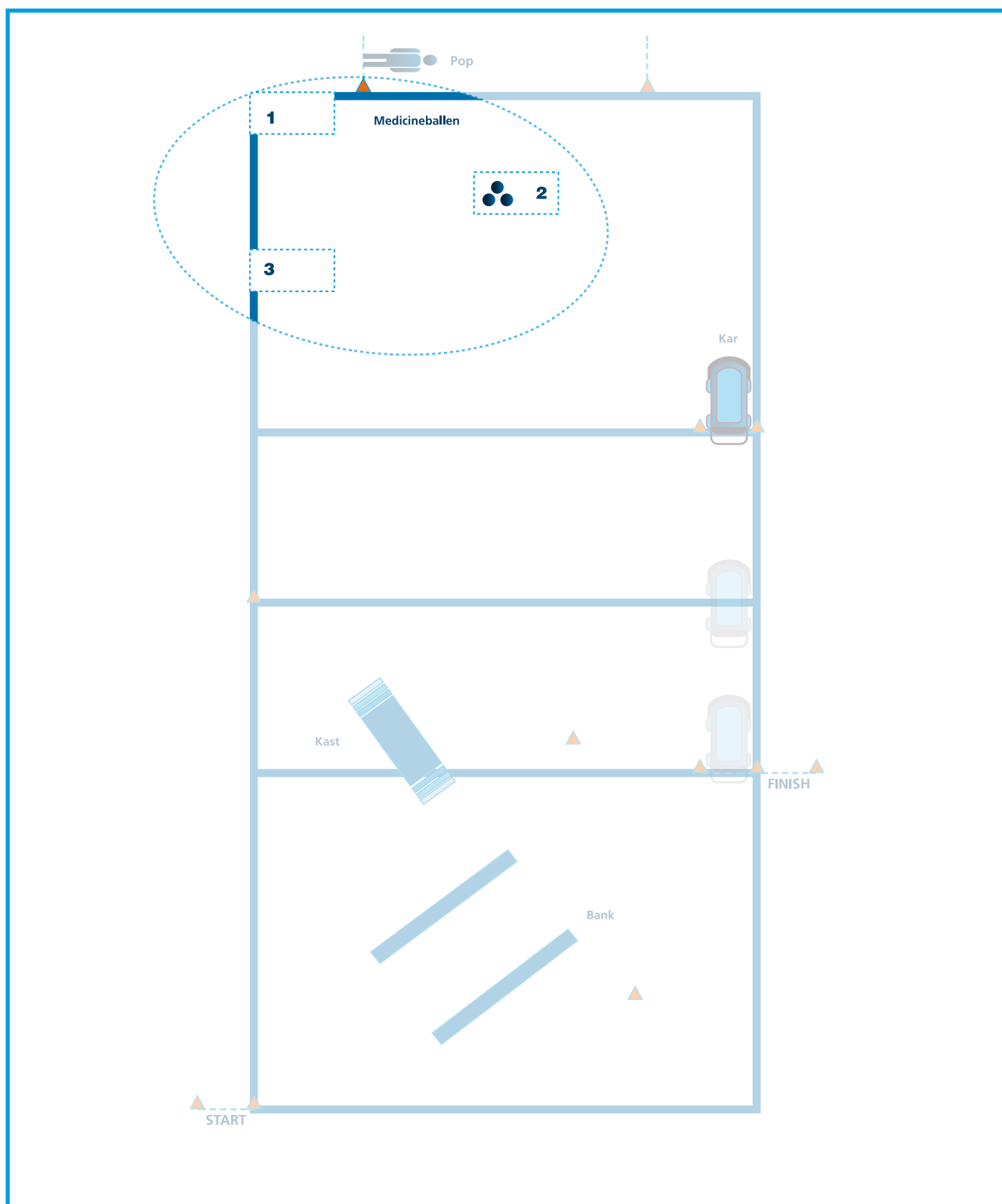


instructiekaart FVT situatie 5a

medicineballen - 2



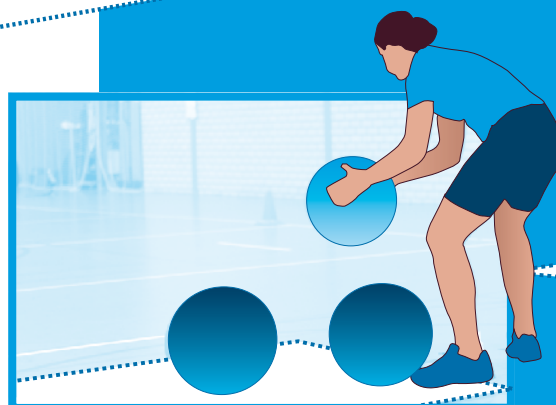
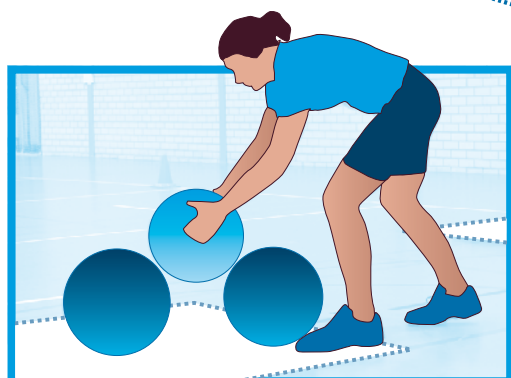
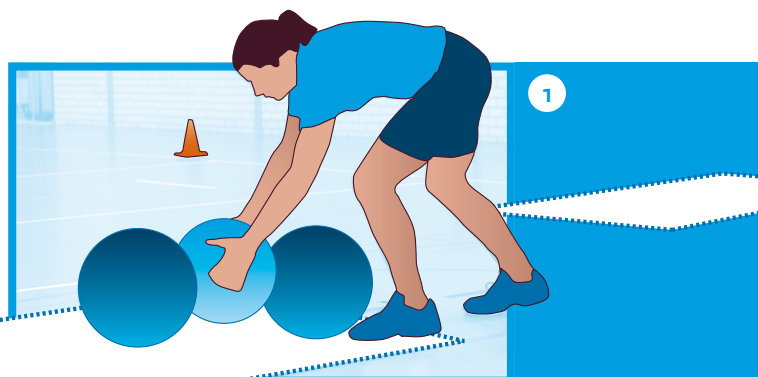
instructiekaart FVT situatie 5a



instructiekaart FVT situatie 5a

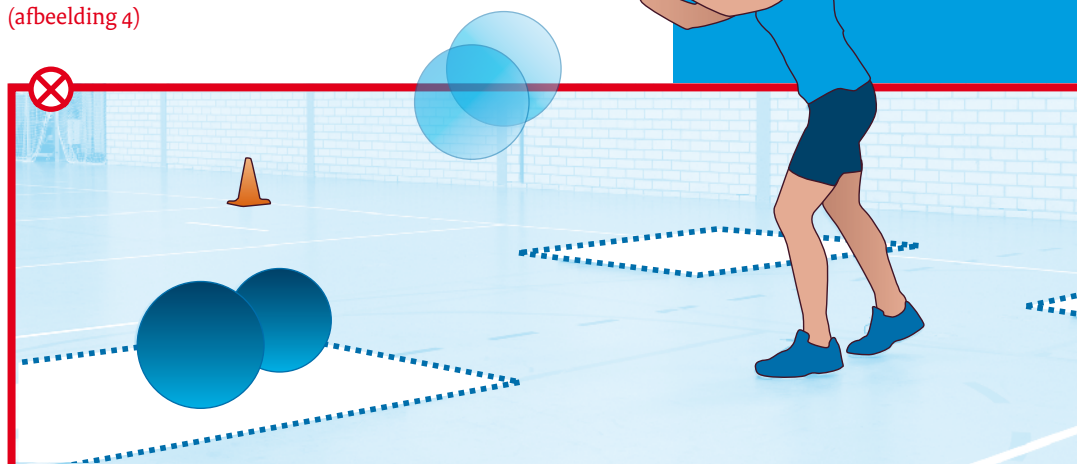
medicineballen - 3

Als de laatste bal in vak 2 is gelegd, moet de kandidaat een andere bal pakken. Hij/zij mag dus niet gelijk de laatst geplaatste bal weer gaan verplaatsen.
(afbeelding 1, 2 en 3)

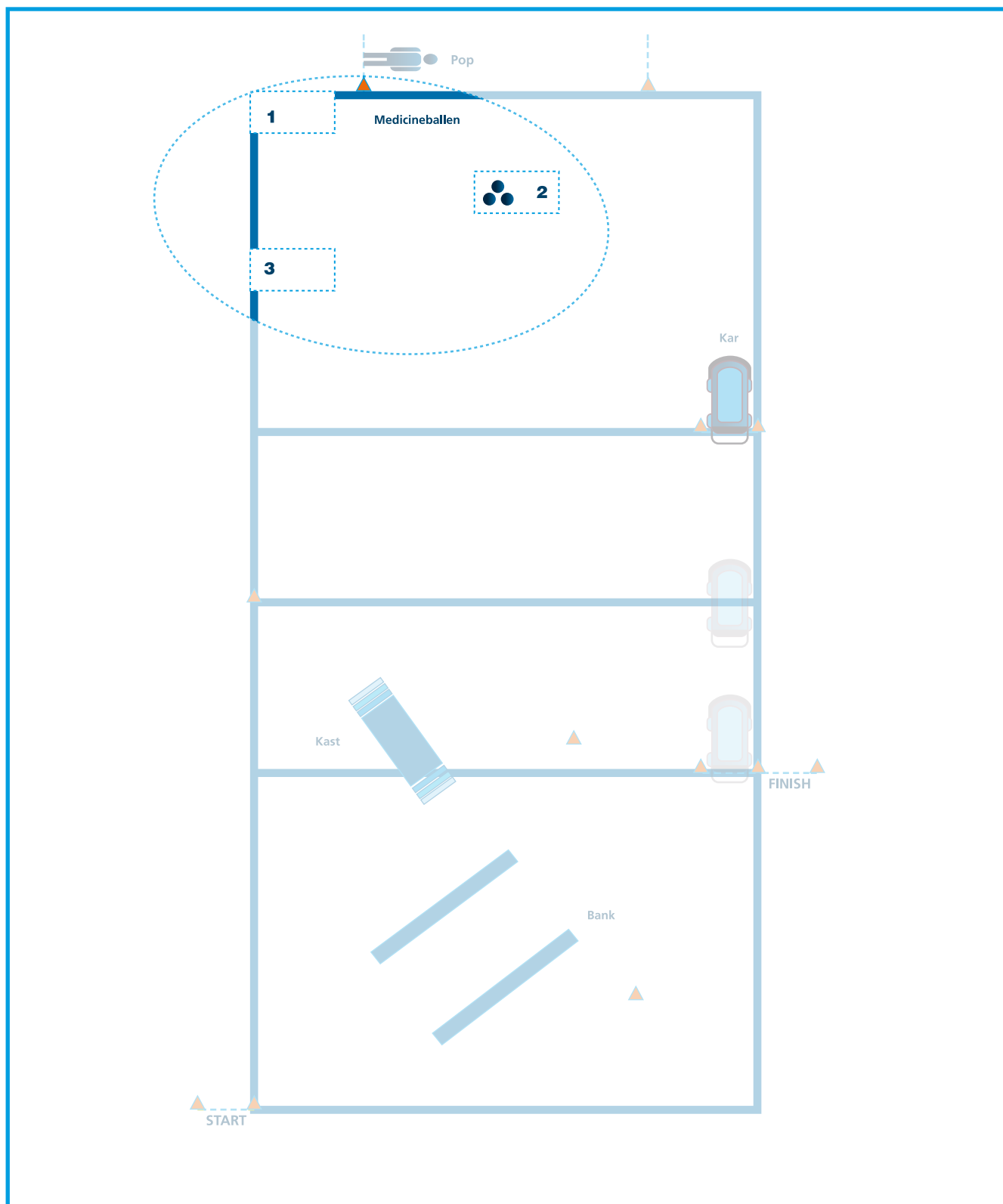


De medicineballen moeten neergelegd worden, zodat ze niet het vak uitrollen. De ballen mogen niet door derden terug in het vak worden gelegd. Mocht er toch een bal uitrollen, dan moet de kandidaat deze zelf eerst terugleggen, alvorens door te gaan. Dus niet gooien met de ballen.

(afbeelding 4)



instructiekaart FVT situatie 5a



instructiekaart FVT situatie 5b

medicineballen - fouten

De medicineballen moeten neergelegd worden, zodat ze niet het vak uitrollen.

De ballen mogen niet door derden terug in het vak worden gelegd.

Mocht er toch een bal uitrollen, dan moet de kandidaat deze zelf eerst terugleggen, alvorens door te gaan.

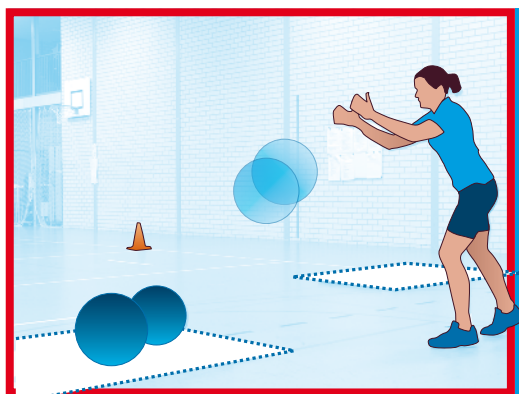
Dus niet gooien met de ballen.

(afbeelding 1)

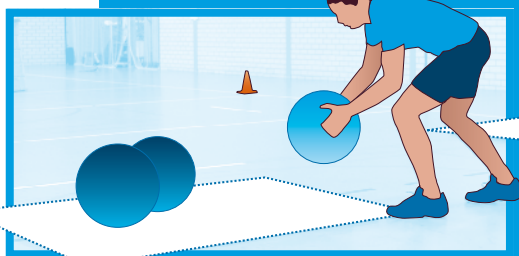
Wanneer de bal uit het vak rolt als de volgende bal al door de kandidaat is gepakt, dan legt de kandidaat deze eerst in het volgende vak. Daarna wordt pas de weggerolde bal opgepakt en teruggelegd in het vak. Vervolgens mag weer een andere bal verplaatst worden of de kandidaat gaat verder naar het volgende onderdeel.

Als de laatste bal in vak 2 is gelegd, moet de kandidaat een andere bal pakken. Deze mag dus niet gelijk de laatst neergelegde bal weer gaan verplaatsen.

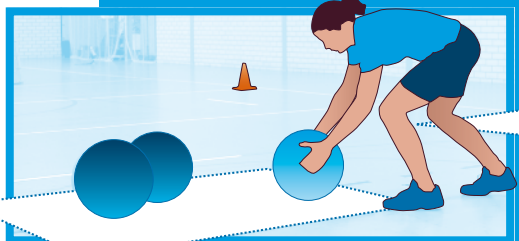
(afbeelding 2, 3, 4 en 5)



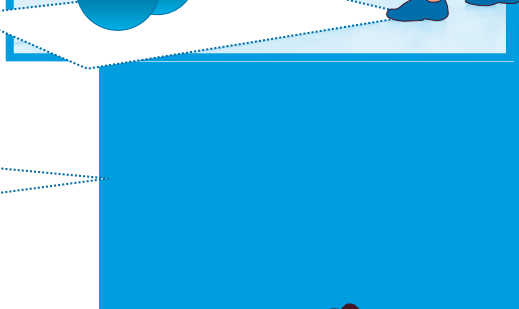
1



2



3

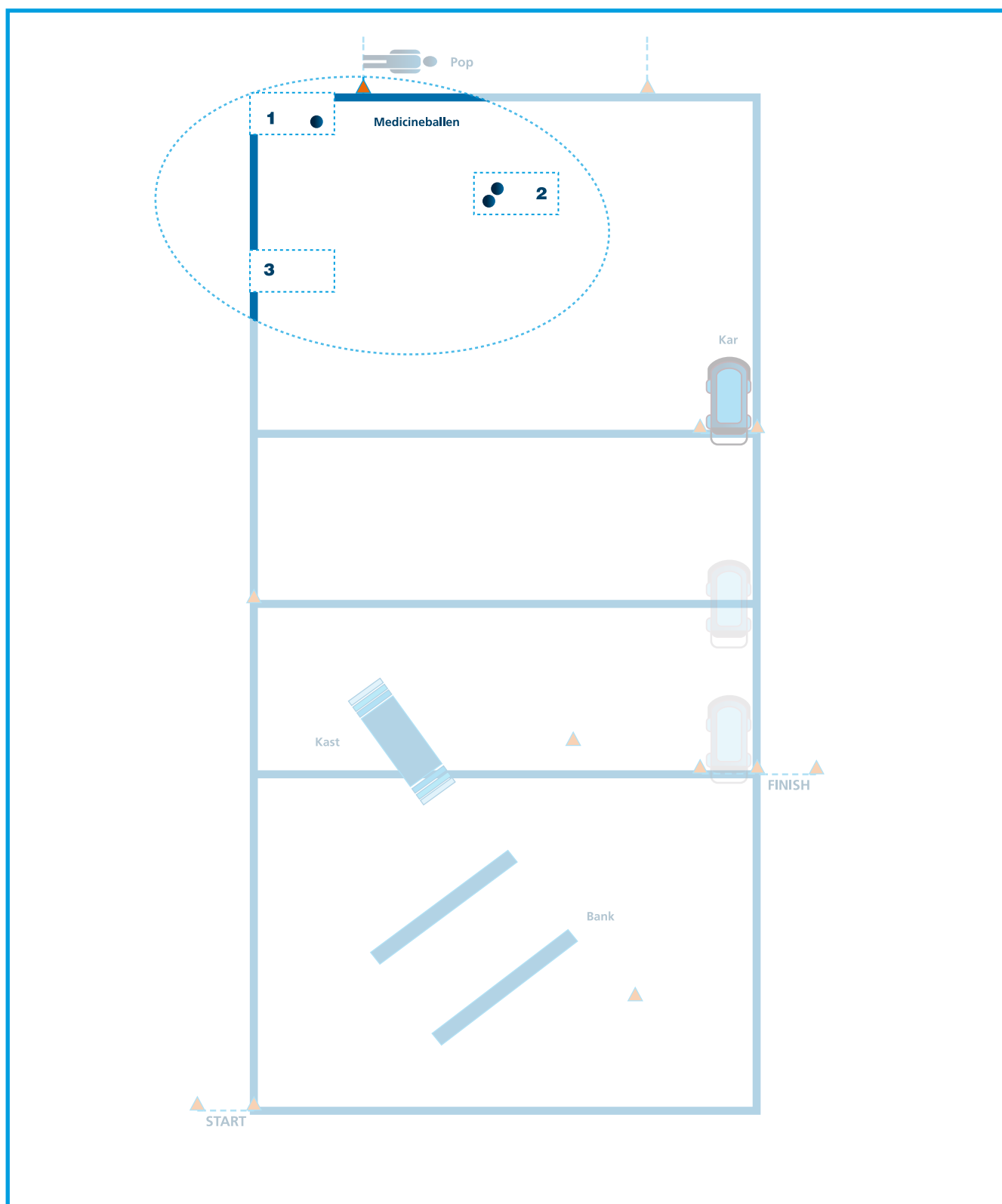


4



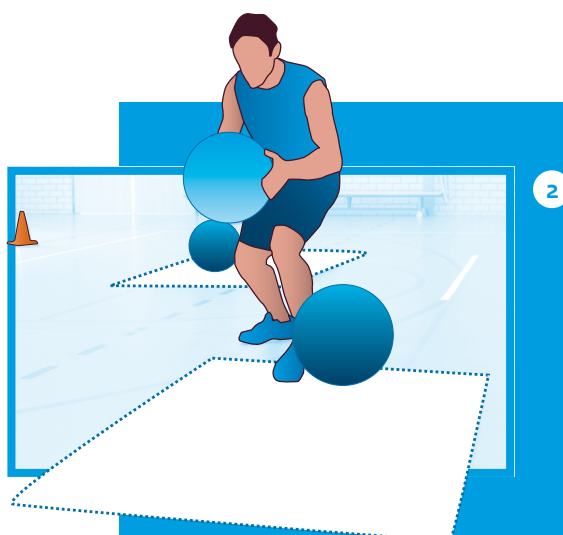
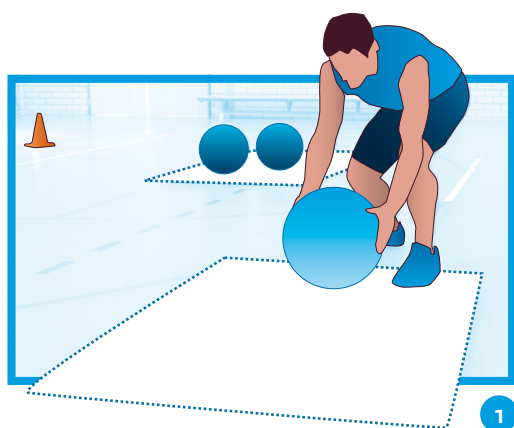
5

instructiekaart FVT situatie 5b



instructiekaart FVT situatie 5c medicineballen - laatste vak

(ronde 1 en 3)



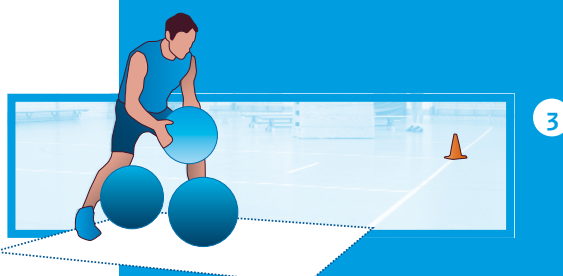
De medicineballen moeten één voor één worden neergelegd in het laatste vak, op een manier dat ze niet uit het vak rollen.

De ballen mogen niet door derden terug in het vak worden gelegd.

Mocht er toch een bal uitrollen, dan moet de kandidaat deze zelf eerst terugleggen, alvorens door te gaan.

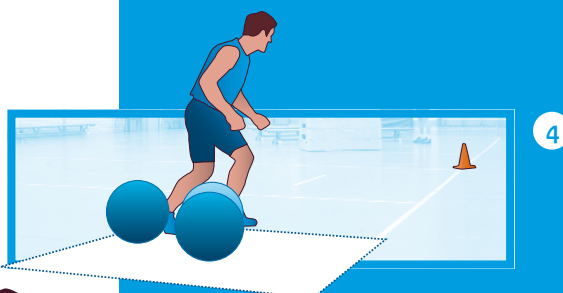
Dus niet gooien met de ballen.

(afbeelding 1, 2 en 3)



Als de laatste bal is neergelegd, moet de kandidaat via de kortste weg naar het startpunt toe lopen.

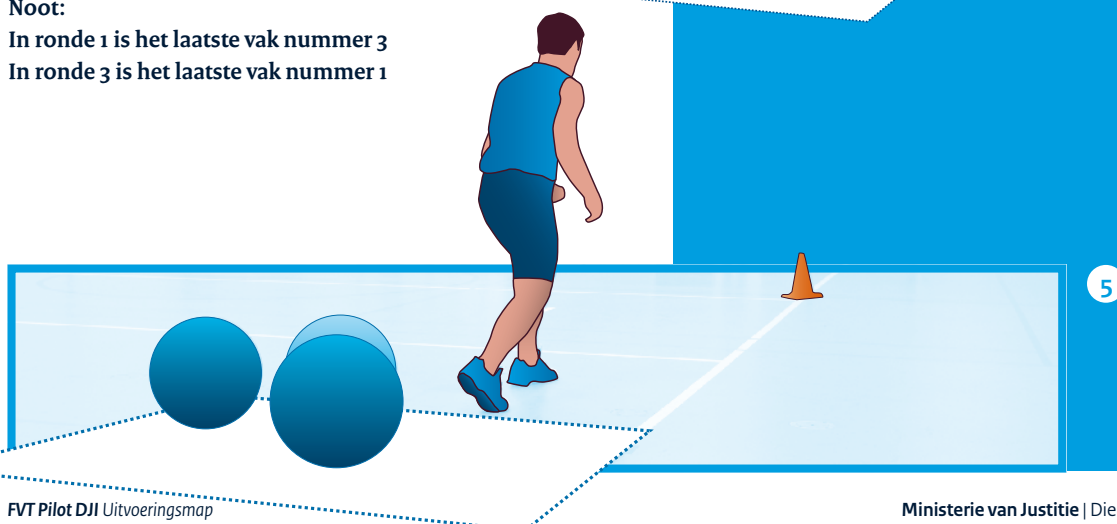
(afbeelding 4 en 5)



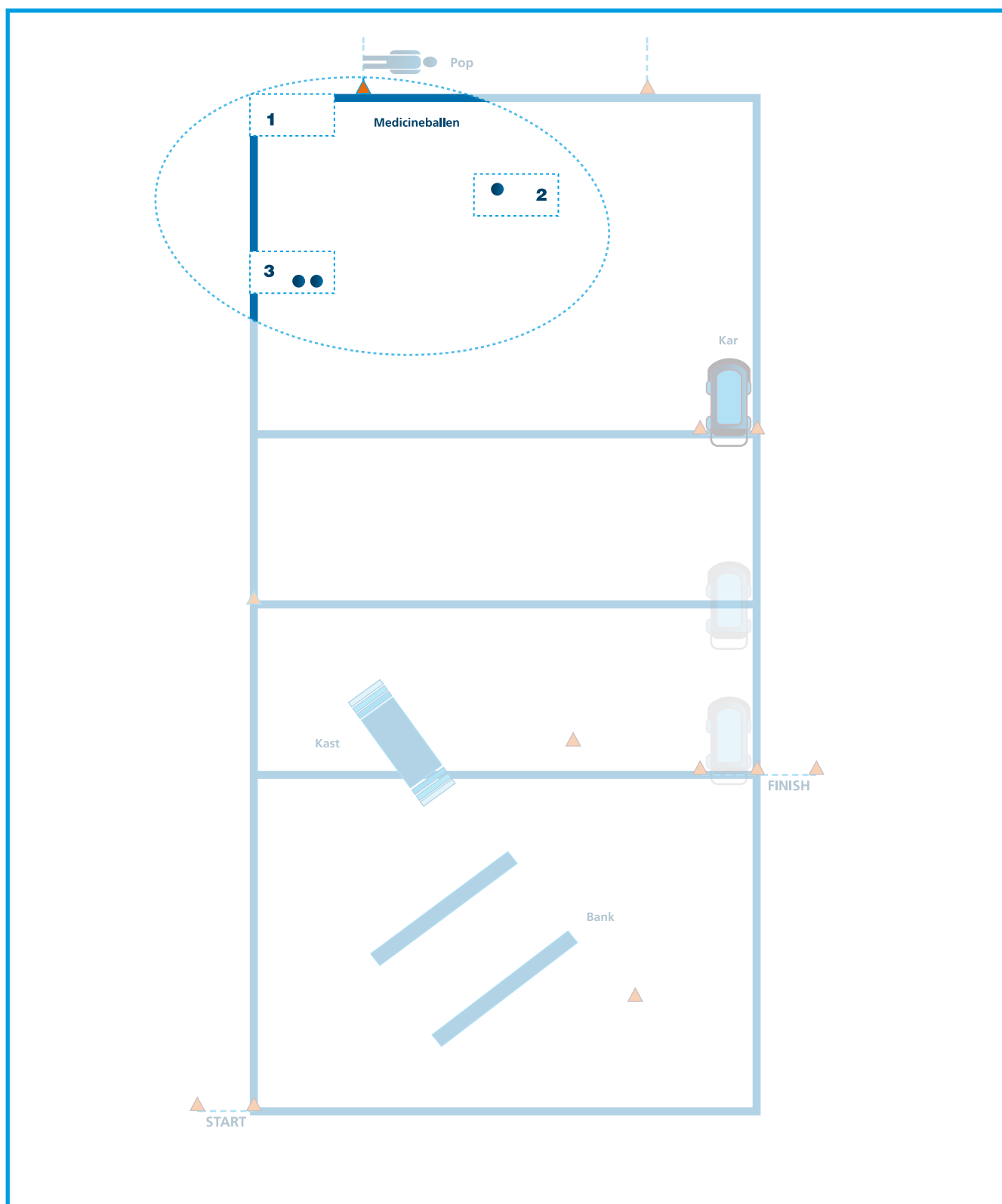
Noot:

In ronde 1 is het laatste vak nummer 3

In ronde 3 is het laatste vak nummer 1



instructiekaart FVT situatie 5c



instructiekaart FVT situatie 5d

medicineballen - laatste vak (ronde 5)

De medicineballen moeten één voor één worden neergelegd in het laatste vak, op een manier dat ze niet uit het vak rollen.

De ballen mogen niet door derden terug in het vak worden gelegd.

Mocht er toch een bal uitrollen, dan moet de kandidaat deze zelf eerst terugleggen, alvorens door te gaan.

Dus niet gooien met de ballen.

(afbeelding 1, 2 en 3)

Als de laatste bal is neergelegd, moet de kandidaat via de kortste weg naar de pion toe lopen, die de laatste stippellijn bij het verplaatsen van de pop markeert. Deze pion wordt aan de linkerkant gepasseerd. De kandidaat moet om deze pion heenlopen, alvorens hij/zij de finish gaat passeren.

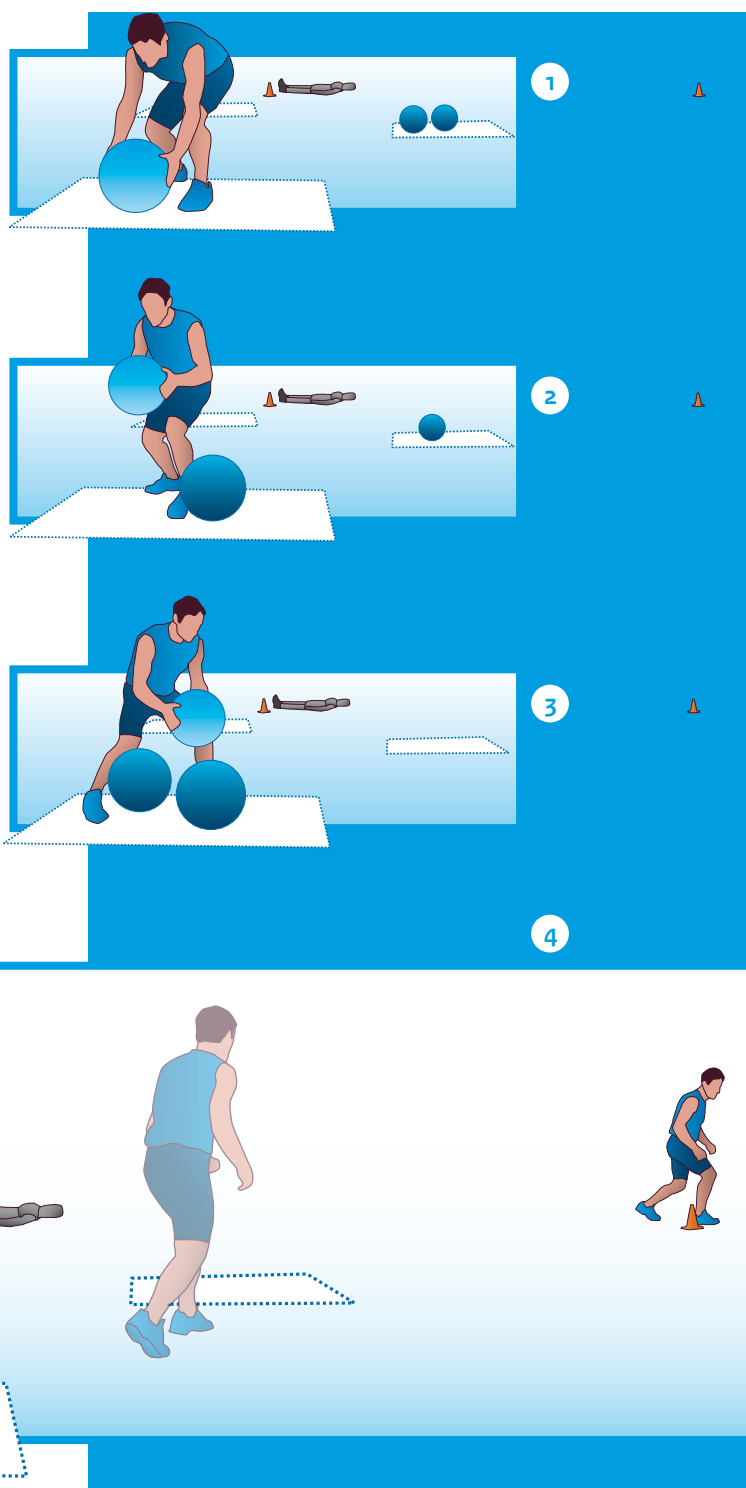
(afbeelding 4 en 5)

NOOT:

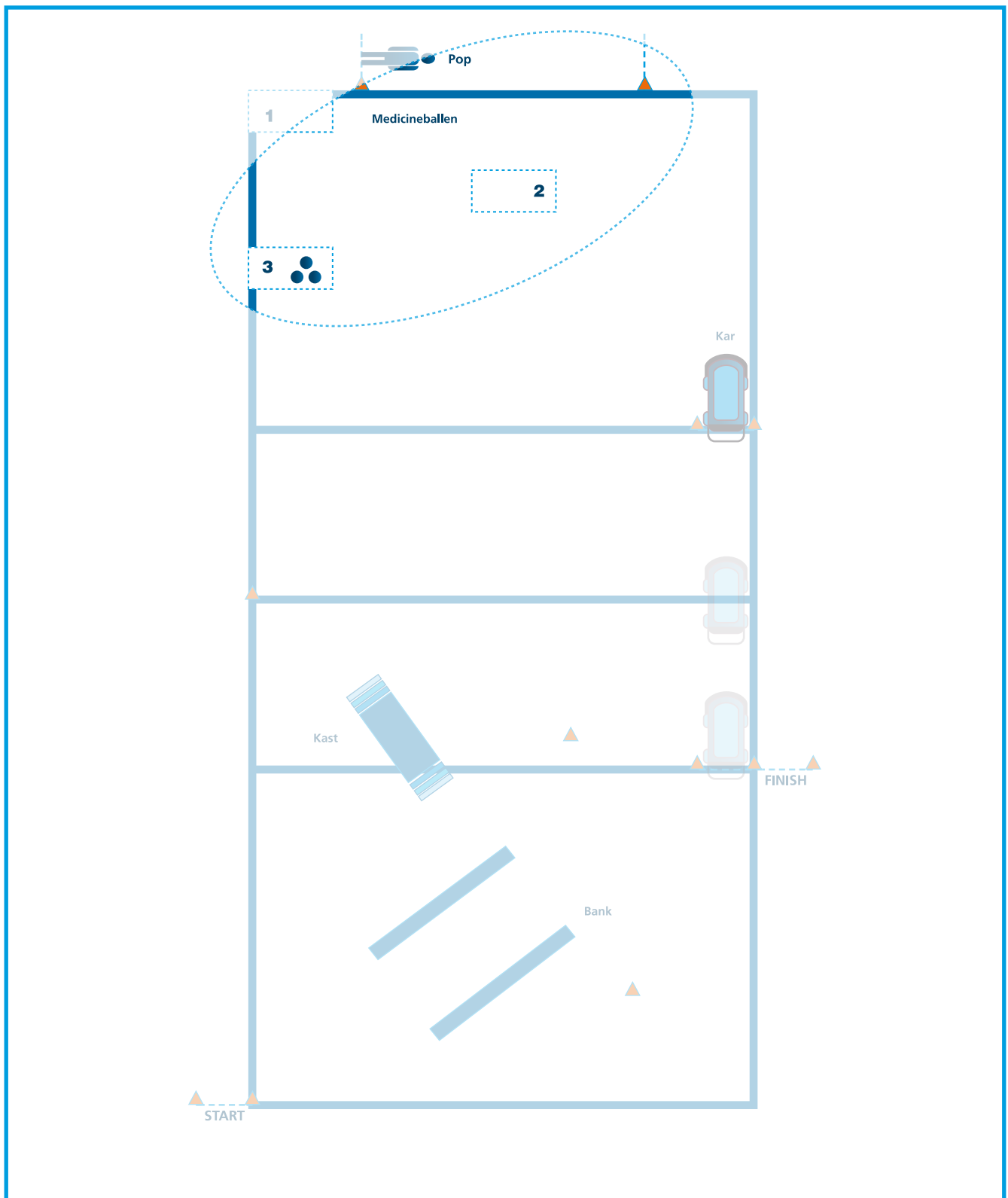
In ronde 1 is het laatste vak nummer 3

In ronde 3 is het laatste vak nummer 1

In ronde 5 is het laatste vak nummer 3



instructiekaart FVT situatie 5d



instructiekaart FVT situatie 6

startpassage tussen elke ronde



1



2



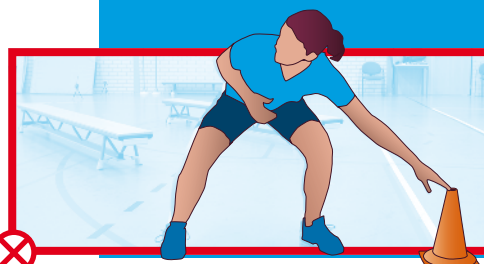
3

De kandidaat dient na ronde 1 t/m 4 telkens de startlijn te passeren.
Hierbij moet de kandidaat om de pion heen lopen.
Dit mag zowel linksom als rechtsom.
De voetschakelaar van de elektronische tijdswaarneming mag hierbij niet worden aangeraakt.

(afbeelding 1, 2 en 3)

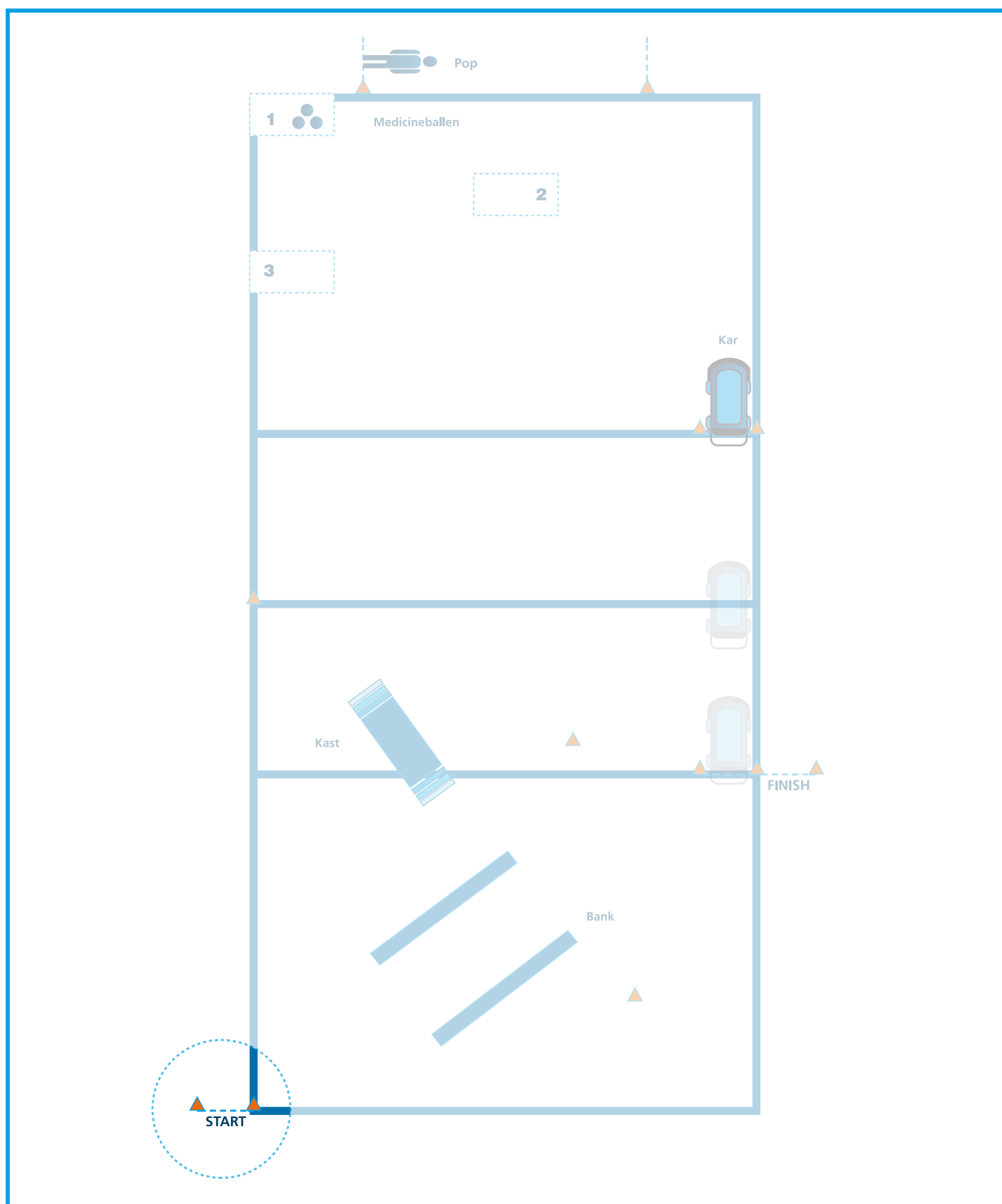
De kandidaat mag niet volstaan met het aantikken van de pion of lijn met hand of voet.

(afbeelding 4)



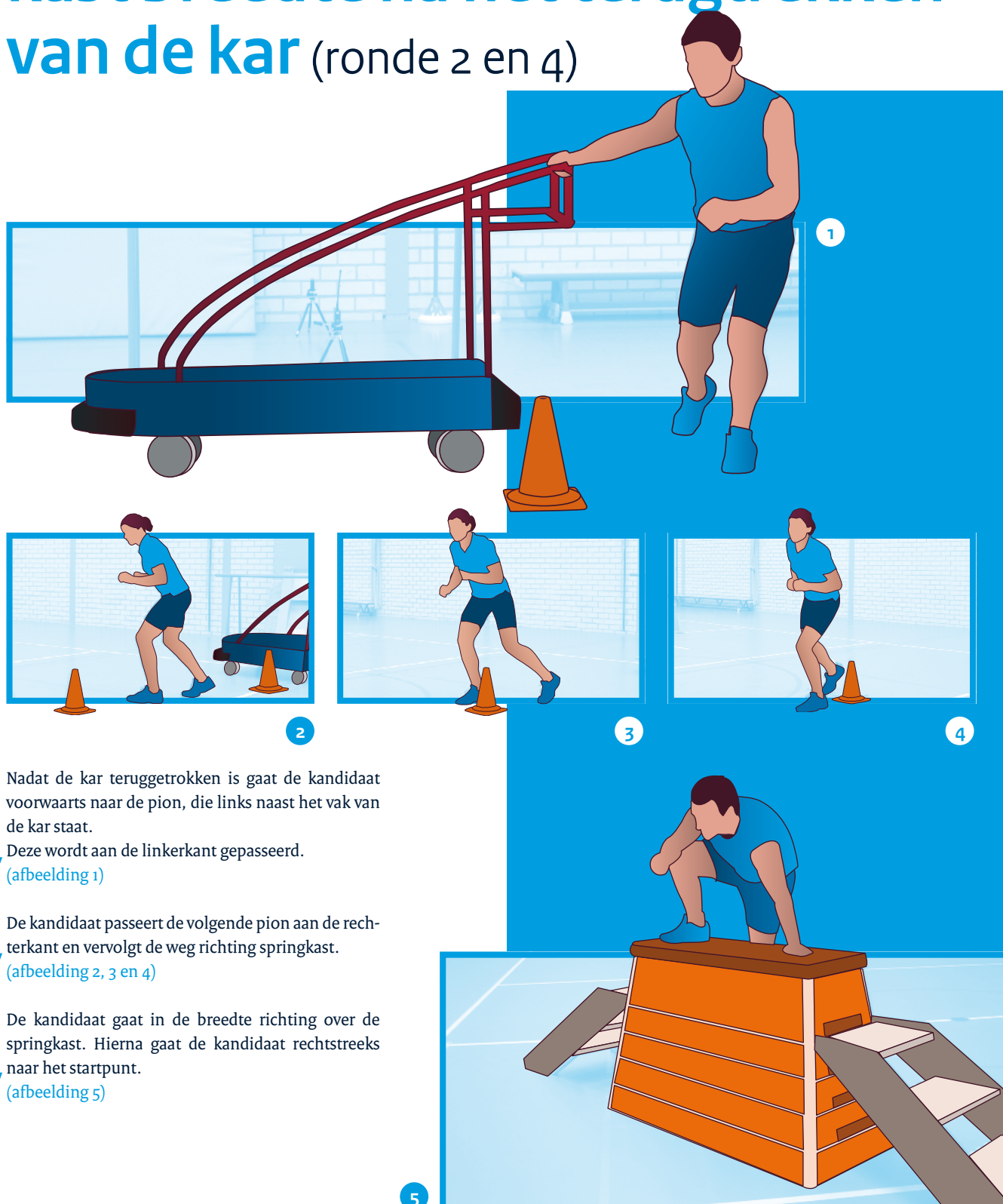
4

instructiekaart FVT situatie 6



instructiekaart FVT situatie 7a

kast breedte na het terugtrekken van de kar (ronde 2 en 4)



Nadat de kar teruggetrokken is gaat de kandidaat voorwaarts naar de pion, die links naast het vak van de kar staat.

Deze wordt aan de linkerkant gepasseerd.
(afbeelding 1)

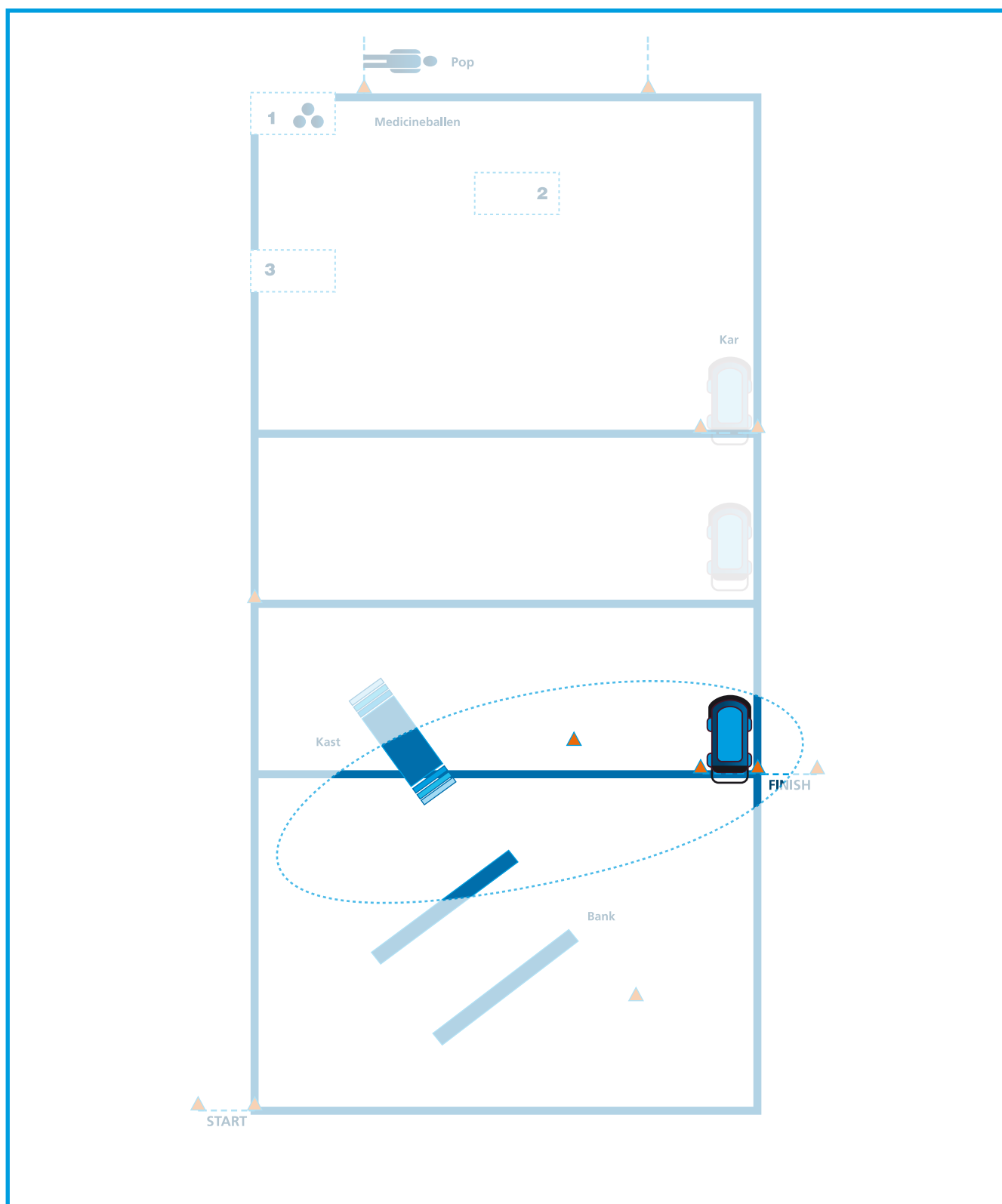
De kandidaat passeert de volgende pion aan de rechterkant en vervolgt de weg richting springkast.

(afbeelding 2, 3 en 4)

De kandidaat gaat in de breedte richting over de springkast. Hierna gaat de kandidaat rechtstreeks naar het startpunt.

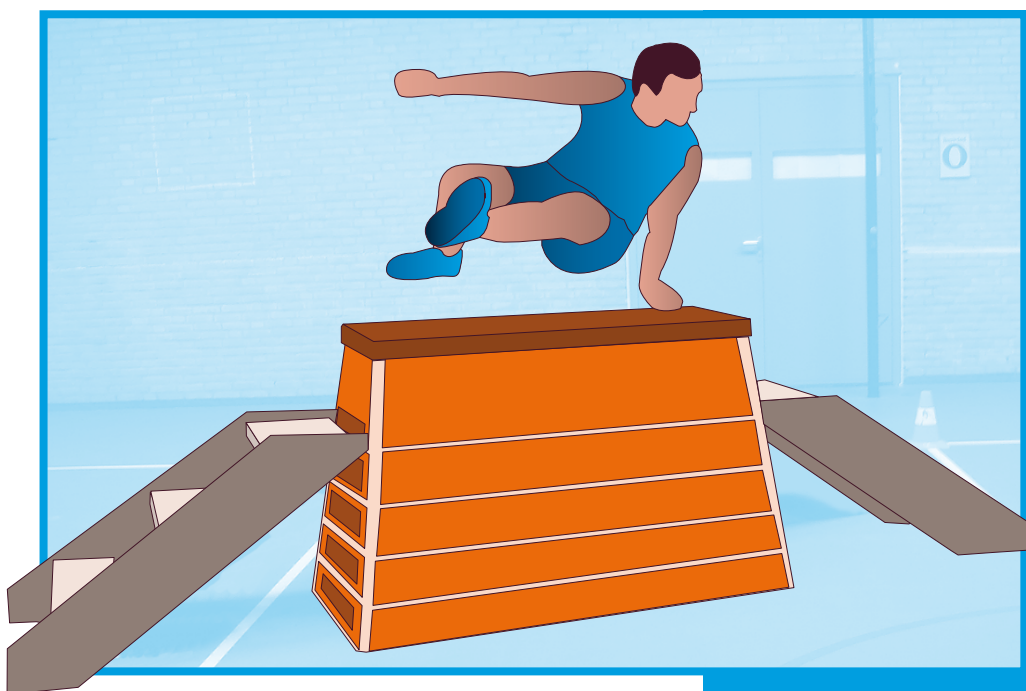
(afbeelding 5)

instructiekaart FVT situatie 7a



instructiekaart FVT situatie 7b

kast breedte - techniek (ronde 2 en 4)

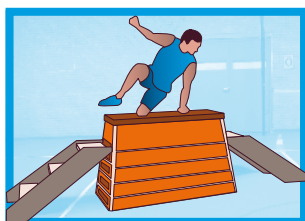


Na het terugtrekken van de kar gaat de kandidaat in de breedterichting over de kast, waarna de kandidaat rechtstreeks naar het startpunt gaat.

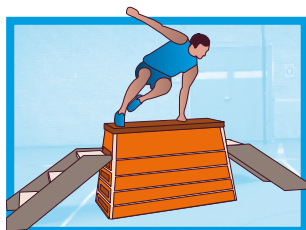
De kandidaat dient zodanig over de kast heen te gaan, dat er geen lichaamsdelen aan de zijkanten van de kast passeren. (Betreft een horizontaal vlak).

Ook bij deze opstelling dient de kandidaat tijdens het opkomen met minimaal één hand te steunen op het bovendek. De kandidaat is niet verplicht een voetplaatsing te doen.

(afbeelding 1 t/m 4)



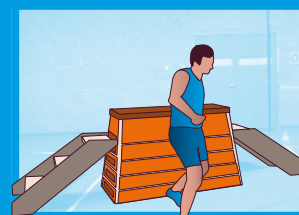
1



2

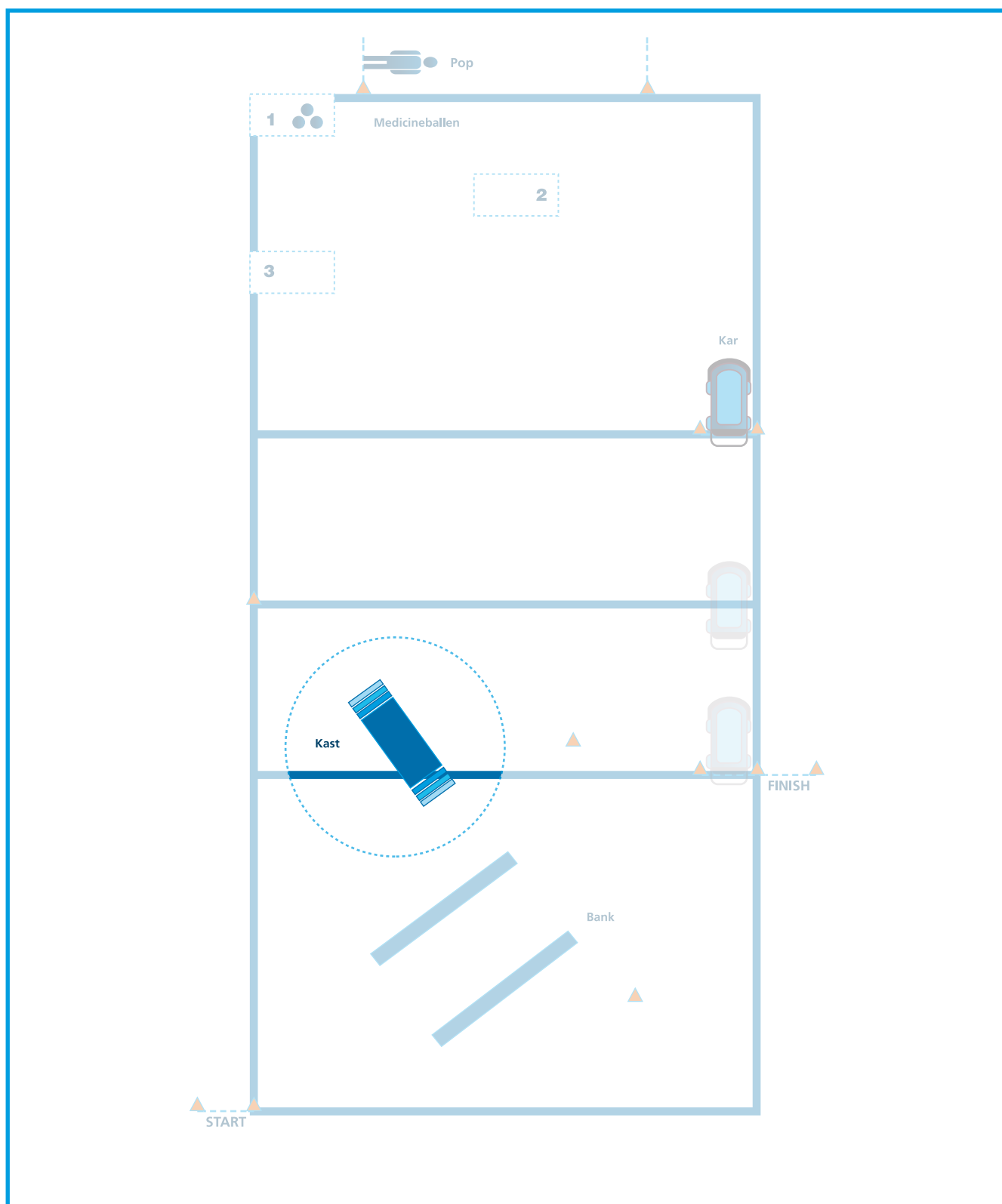


3



4

instructiekaart FVT situatie 7b



instructiekaart FVT situatie 7c

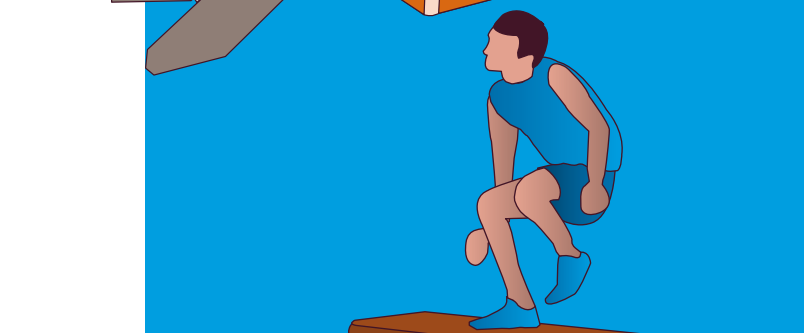
kast breedte - foute techniek

(ronde 2 en 4)

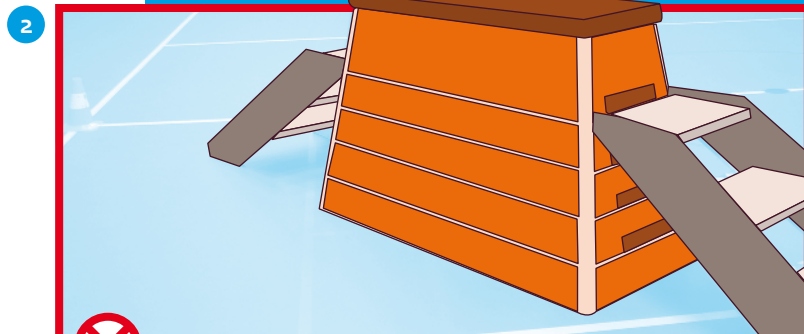
- Het is verboden om met de benen beneden het horizontale vlak te komen van de kast
- (afbeelding 1)



- De kandidaten mogen niet zonder gebruik te maken van minimaal één hand op of over de kast springen.
- (afbeelding 2)

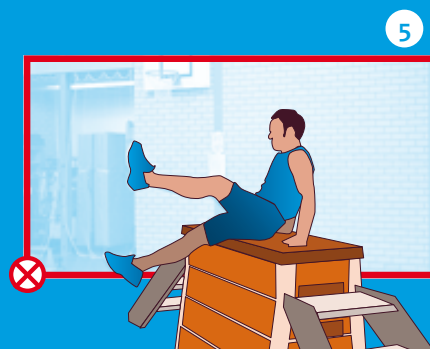
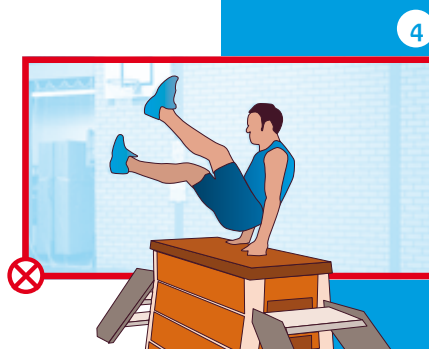
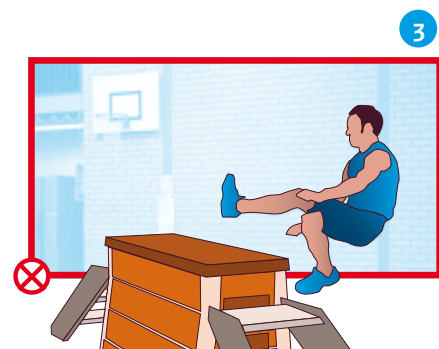


- Tevens is het verboden om zonder steunpunten over de kast te gaan.
- (afbeelding 3)

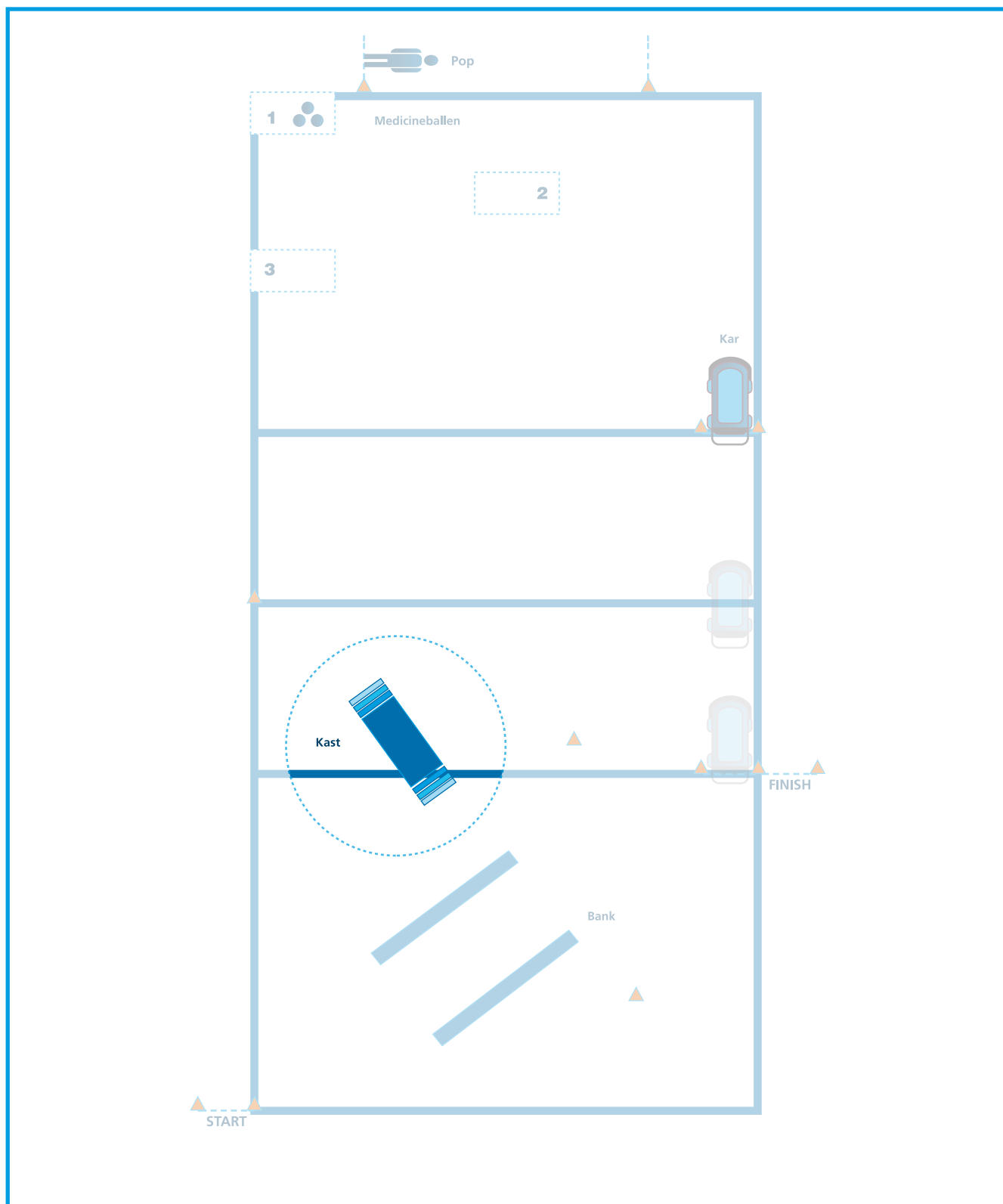


- Een verboden techniek is de dievensprong.
- (afbeelding 4)

- Risico dat hierbij wordt gelopen is dat bij toenemende vermoeidheid de coördinatie minder wordt, waardoor de kandidaat bijvoorbeeld met het bekken en/of staartbeentje op de kast komt.
- (afbeelding 5)

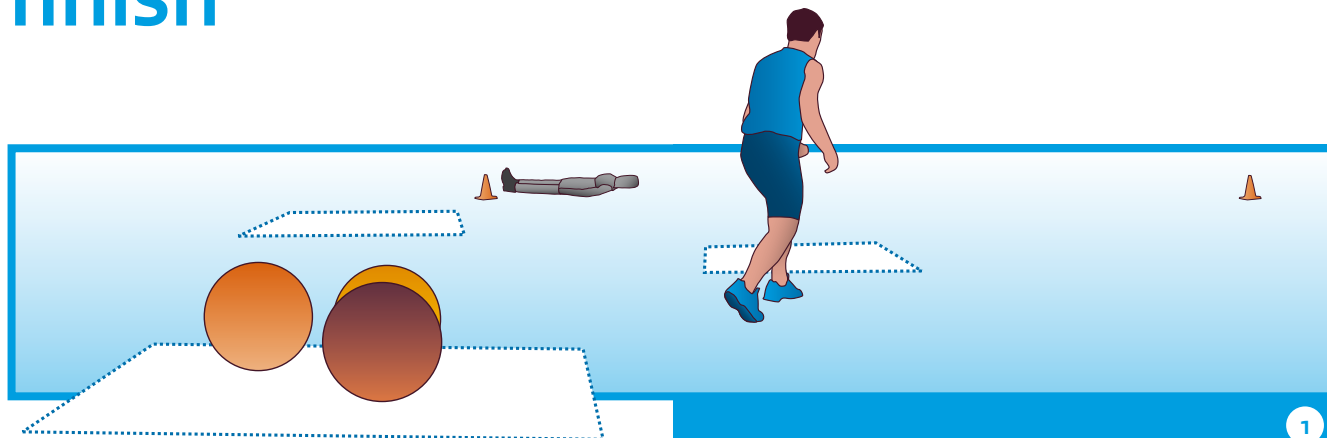


instructiekaart FVT situatie 7c



instructiekaart FVT situatie 8

finish



1

Nadat de kandidaat in de 5e en laatste ronde de aangegeven pion is gepasseerd moet er gefinished worden.

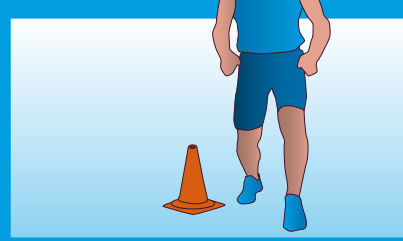
(afbeelding 1)



2



3



4

Via de kortste weg sprint de kandidaat naar de finishlijn.

(afbeelding 2, 3 en 4)

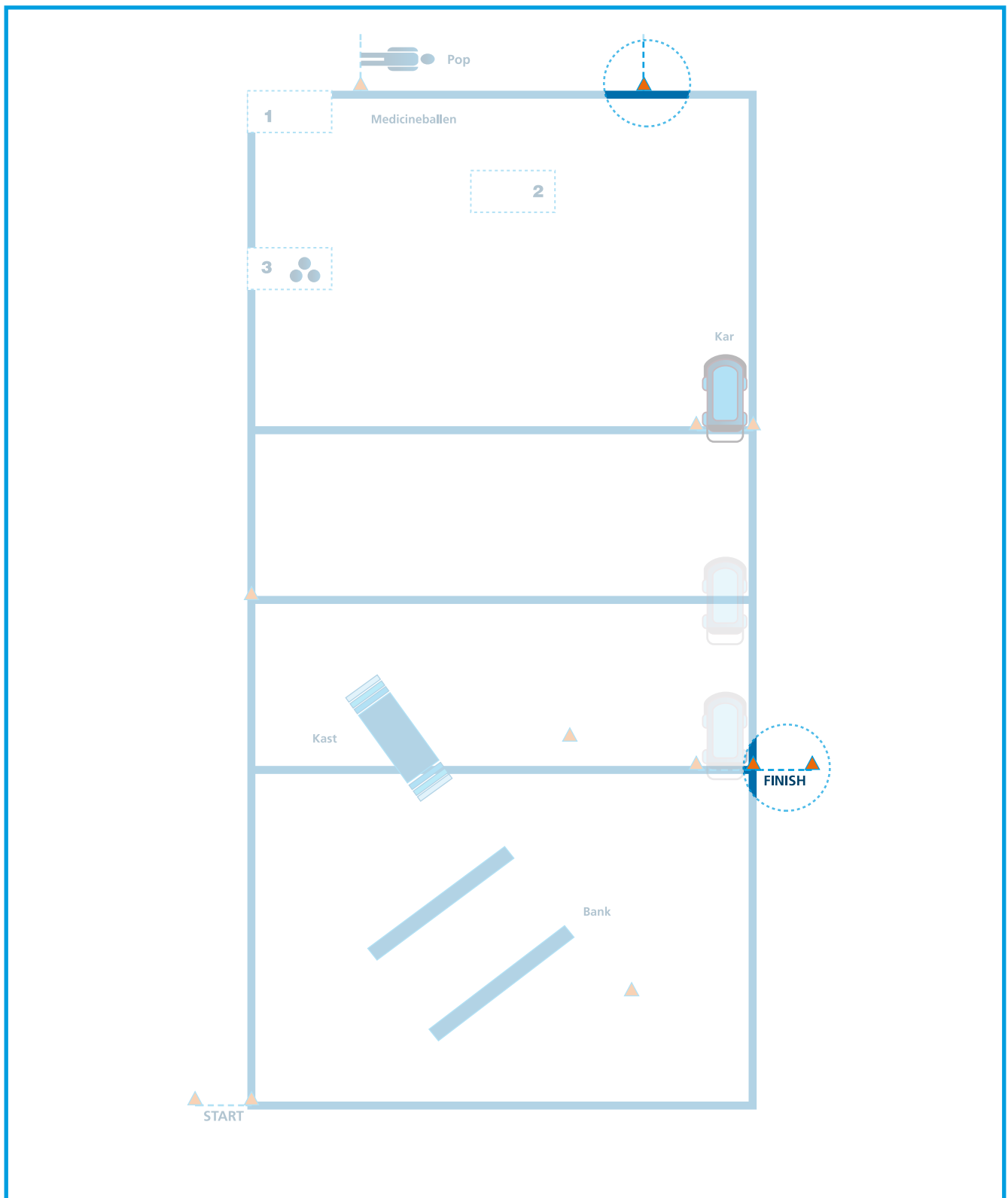


5

De kandidaat dient de finishlijn te passeren en moet daarbij tussen de tijdwaarnemingsapparatuur door lopen. Hierbij zal de tijdwaarneming stoppen.

(afbeelding 5)

instructiekaart FVT situatie 8



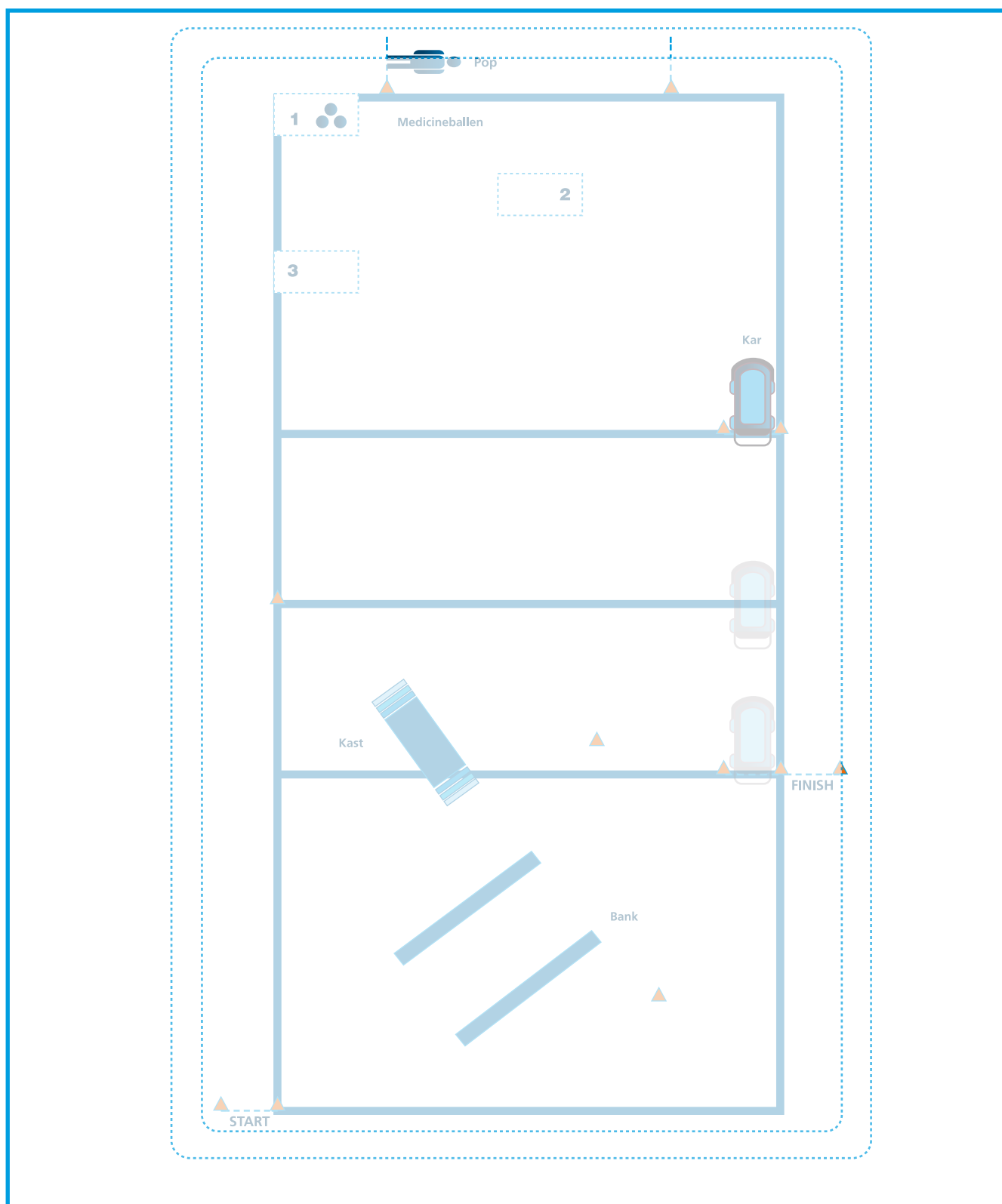
instructiekaart FVT situatie 9

1,5 ronde wandelpas

↓ 1,5 ronde stevig wandelen rondom het parcours
vanaf de finish tot aan de pop.
(zie ronde 6)



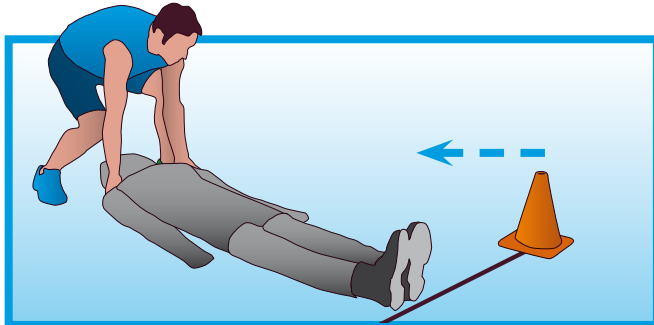
instructiekaart FVT situatie 9



instructiekaart FVT situatie 10

pop verplaatsen

Protocol Verplaatsen van de pop binnen de FVT



Uitgangspunt is dat de pop buiten de tijd wordt verplaatst. Dit gebeurt nadat de kandidaat het parcours heeft afgelegd. Na het passeren van de finish wandelt de kandidaat in stevige pas anderhalve ronde tot bij de pop.

Deze wordt gecontroleerd vastgepakt. Daarna wordt de pop vervoerd alsof dit een levend persoon betreft.

De pop ligt met de voeten ter hoogte van de pion op de startstreep (de gehele pop ligt dus binnen het 5 meter vak).

(afbeelding 1)

De kandidaat verplaatst de pop over een afstand van 5 meter. De voeten van de pop moeten de lijn bij de volgende pion zijn gepasseerd. (De pop ligt dan in zijn geheel buiten het 5 meter vak.) (afbeelding 2)

Handgreep: De pop moet worden gepakt in okselgreep of Rautecgreep. Ondergreep okselgreep, bovengreep okselgreep of gemengde okselgreep.

(afbeelding 3)

De pop mag niet bij het hoofd worden gepakt en verplaatst.

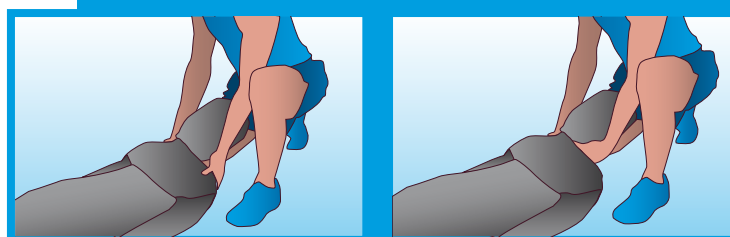
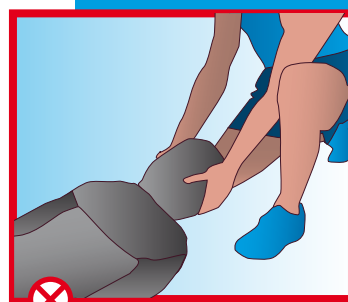
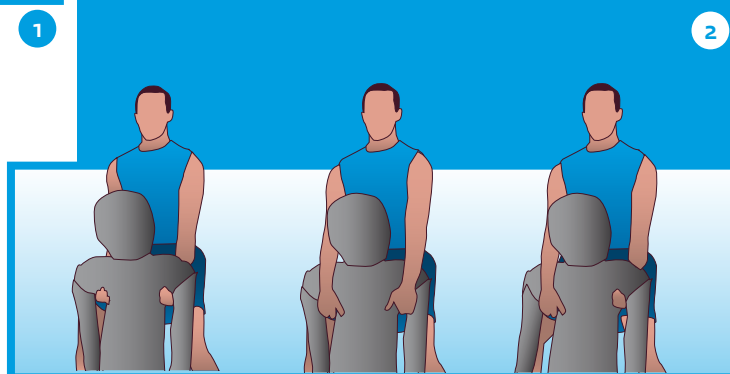
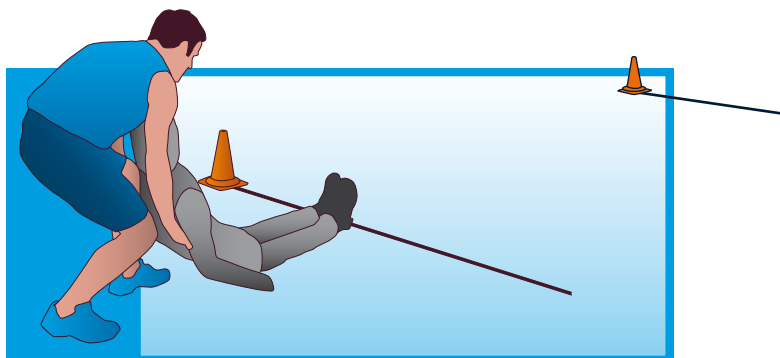
(afbeelding 4)

Bij het in stelling brengen van de pop mag deze zowel bij de schouders als bij de nek/schouders worden opgepakt.

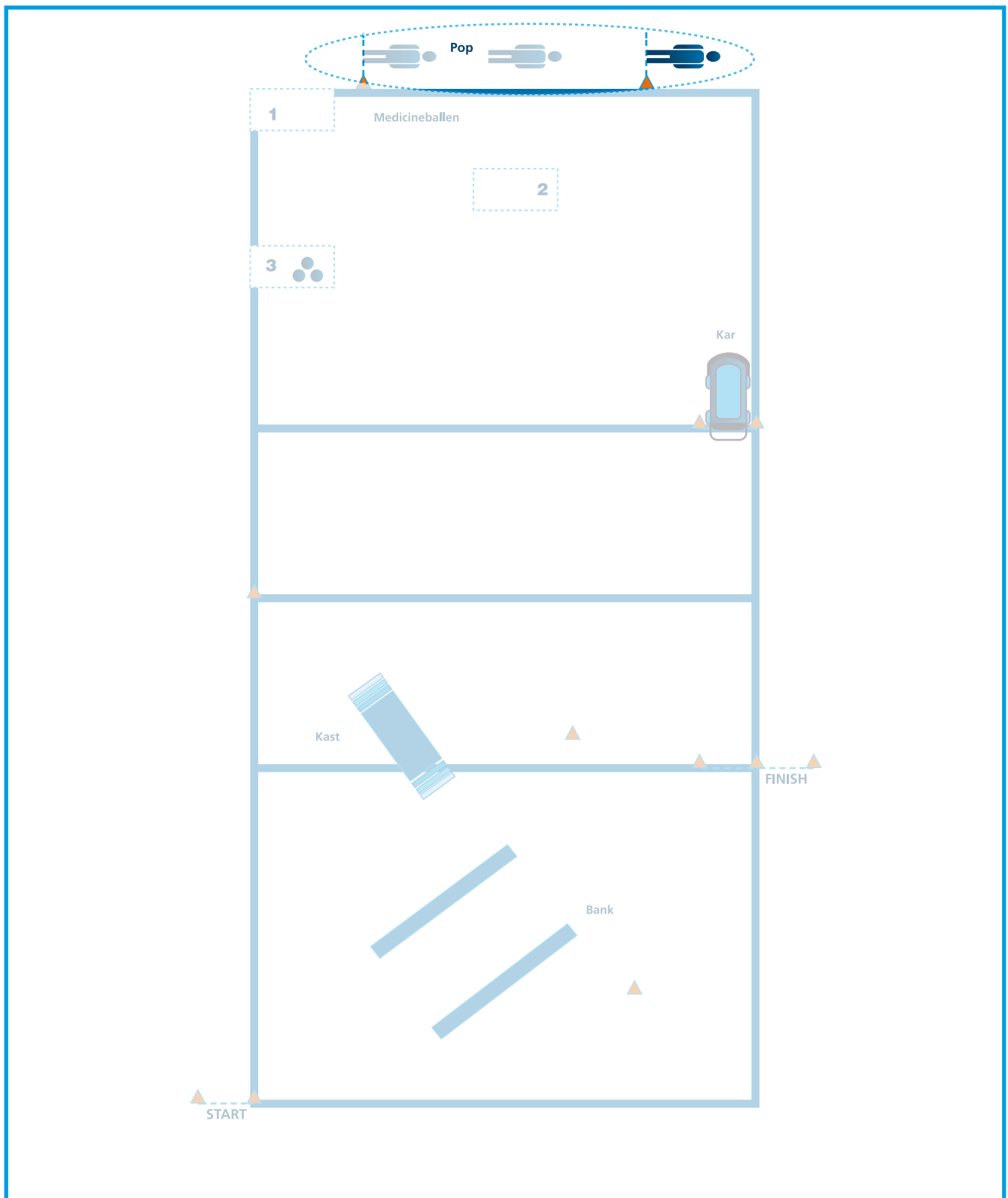
(afbeelding 5 en 6)

Tijdens het 5 meter traject mag de pop niet worden losgelaten.

Wanneer dit toch gebeurt dient deze te worden teruggelegd op het startpunt en zal de pop opnieuw moeten worden opgepakt, verplaatst en neergelegd.

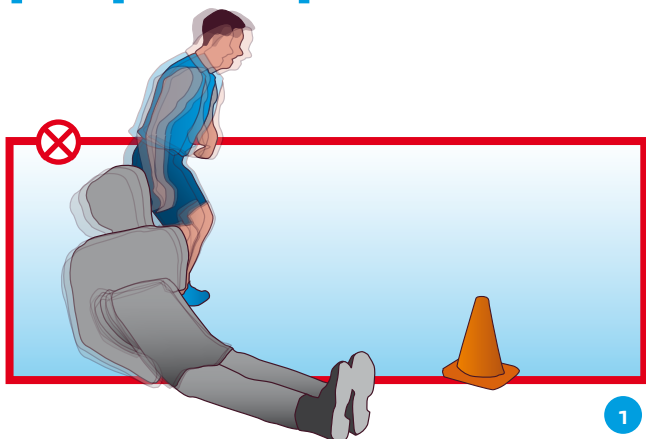


instructiekaart FVT situatie 10



instructiekaart FVT situatie 10

pop verplaatsen - vervolg

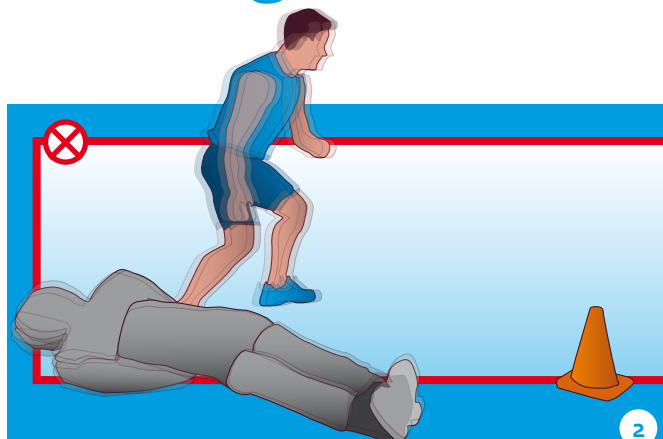


1

Neerleggen: De pop dient zorgvuldig en gecontroleerd te worden neergelegd. Indien dit niet gebeurt moet de kandidaat de pop opnieuw vanaf het begin verplaatsen.

In de eindpositie dienen de armen naast het lichaam te liggen. Dit mag ter plaatse gecorrigeerd worden.

(afbeelding 1 en 2)



2



3



4



5

Tips: Voordat de kandidaat de pop daadwerkelijk optilt is het veiliger om deze zo dicht mogelijk tegen zich aan te trekken. Dit geldt ook bij het neerleggen.

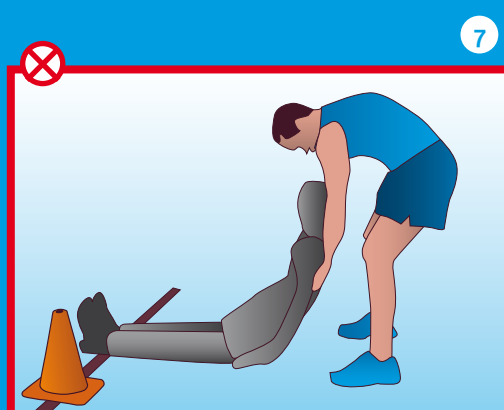
(afbeelding 3, 4 en 5) (afbeelding 7)

Door tijdens het lopen de benen enigszins uit elkaar te houden wordt het risico tot struikelen vanwege de pop zo klein mogelijk gemaakt.

(afbeelding 6)



6



7

instructiekaart FVT situatie 10

