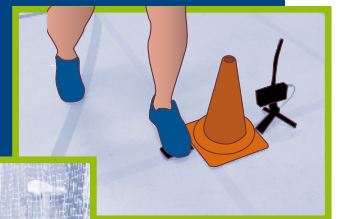
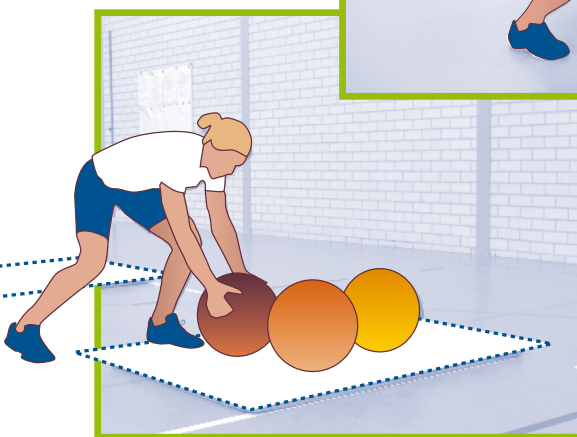
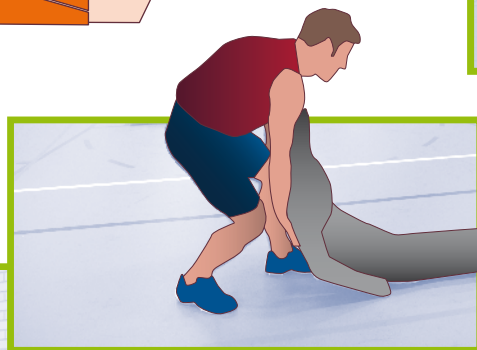
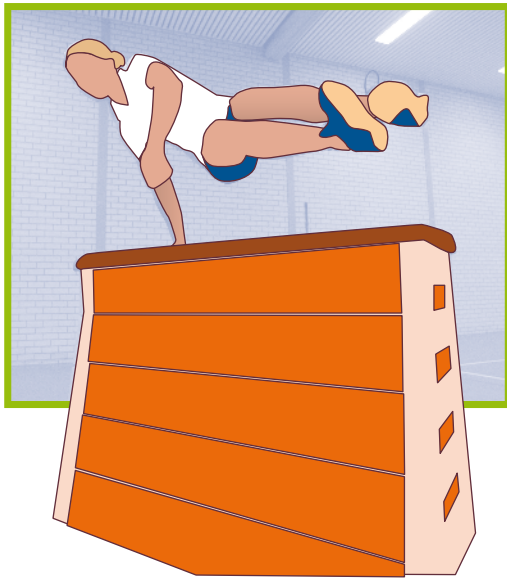


Fysieke Vaardigheids Toets

Beschrijving/instructie parcours



Fysieke Vaardigheids Toets



© 2009 Politie Nederland
Fit & Gezond is een project van het
landelijk programma hrm politie

Ontwerp/illustratie
Meester Ontwerpers, Amsterdam



www.fvtpolitie.nl

Op de site van de Fysieke Vaardigheids Toets (FVT) van de Nederlandse politie kun je o.a.:

- Gebruik maken van het online trainingsprogramma voor de FVT met coaching
- De film zien
- Het parcours bekijken

Ga voor het laatste nieuws, achtergrondinformatie en meer naar www.fvtpolitie.nl

www.fvtpolitie.nl



Beschrijving/instructie parcours

Samenvatting FVT

beschrijving per ronde	5
beschrijving per onderdeel	9

Plattegrond

zaalspecificatie	11
ronde 1	13
ronde 2	15
ronde 3	17
ronde 4	19
ronde 5	21
ronde 6	23

Instructiekaarten FVT per situatie

situatie 1	start	25
situatie 2	pion 1	27
situatie 3a	hele serie kast breedte - sprong over de banken	29
situatie 3b	techniek kast breedte	31
situatie 3c	techniek sprong over de banken	33
situatie 4a	kar duwen	35
situatie 4b	kar trekken	37
situatie 5a	medicineballen - 1	39
situatie 5a	medicineballen - 2	41
situatie 5a	medicineballen - 3	43
situatie 5b	medicineballen - fouten	45
situatie 5c	medicineballen - laatste vak	47
situatie 5d	medicineballen - laatste vak	49
situatie 6	startpassage tussen elke ronde	51
situatie 7a	kast lengte na het terugtrekken van de kar	53
situatie 7b	kast lengte - techniek	55
situatie 7c	kast lengte - foute techniek	57
situatie 8	finish	59
situatie 9	1½ ronde wandelpas	61
situatie 10	pop verplaatsen	63
situatie 10	pop verplaatsen - vervolg	65



Beschrijving per ronde

Uitvoering gespecificeerd

Met de Fysieke Vaardigheids Toets (FVT) wordt beoogd te beoordelen of de politie ambtenaar 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 vier 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 vier onderdelen zijn gebaseerd op:

- achtervolging te voet;
- het onder controle brengen van een verdachte;
- het handmatig verplaatsen van zware objecten;
- en het handmatig verplaatsen van personen.

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 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 binnen sporttenu.

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. Men gaat hier via de linker kant omheen en vervolgt de weg diagonaal in de richting van een dwars opgestelde springkast. (situatie 2)

Tijdens deze verplaatsing gaat de kandidaat over deze dwars opgestelde kast. Vervolgens gaat hij/zij over twee opeenvolgende banken heen in dezelfde voorwaartse diagonale richting.

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

Vanaf hier loopt men 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 men de route en loopt diagonaal de hoek in naar het verst gelegen vak 1. Hierin liggen drie medicine ballen van 5 kilogram. Het vak is gemarkeerd door middel van stippellijnen en is 100:150 cm groot. De vakken liggen hier in een "driehoek-opstelling".

De medicineballen worden door de kandidaat een voor een van vak 1 naar vak 2, daarna van vak 2 naar vak 3 verplaatst en **neergelegd**. Hierna loopt men naar het startpunt van het parcours.

Ronde 2

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

Men 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 hij/zij naar de springkast en hierbij passeert hij/zij de eerste pion, welke links naast de kar staat aan de linker kant. De kandidaat passeert de volgende pion aan de rechter kant en gaat in de lengterichting over de springkast, waarbij de openingen van de kast niet als 'treden' gebruikt mogen worden; hierna gaat men 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, welke de eindstreep bij het verplaatsen van de pop markeert. De kandidaat moet via de linker kant 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 ½ ronde om het parcours heen totdat deze weer bij de pop aankomt.

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

Uitvoering gespecificeerd

Kast (situatie 3 en 7)

De kast is een standaard kast met een hoogte van 110 centimeter. Zowel voor de breedte- als lengteopstelling geldt het volgende: de kandidaat dient zodanig over de kast heen te gaan, dat er geen lichaamsdelen aan de zijkanten van de kast mogen passeren.

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

In de **lengte-opstelling** mogen de openingen in de kast niet als opstap worden gebruikt. Hierbij dienen minimaal 2 stappen op de kast gedaan te worden, voordat er neergesprongen wordt. Ook bij deze opstelling dient men met minimaal een hand te steunen op het bovendeck. Ook hier zijn de dievensprong en spreidsprong **niet toegestaan**.

Banken (situatie 3)

Het betreft hier de zogenaamde Zweedse gymnastiebanken. Men 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 1e ronde met de achterzijde ter hoogte van de pionnen. De kandidaat duwt de kar **met 2 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 2 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. Één 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 je deze eerst neerleggen in het vak waarnaar je toe op weg was. Daarna moet je eerst de weggerolde bal oppakken en terugleggen in het vak waar deze uit gerold is. Een andere bal dient hierna weer opgepakt te worden.

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. Men dient daarbij tussen de tijdwaarnemingsapparatuur door te lopen. Hierbij zal de tijd-klok stoppen.

1½ ronde wandelpas (situatie 9)

De kandidaat loopt 1 ½ ronde om het parcours in stevige wandelpas naar de pop.

Pop verplaatsen (situatie 10)

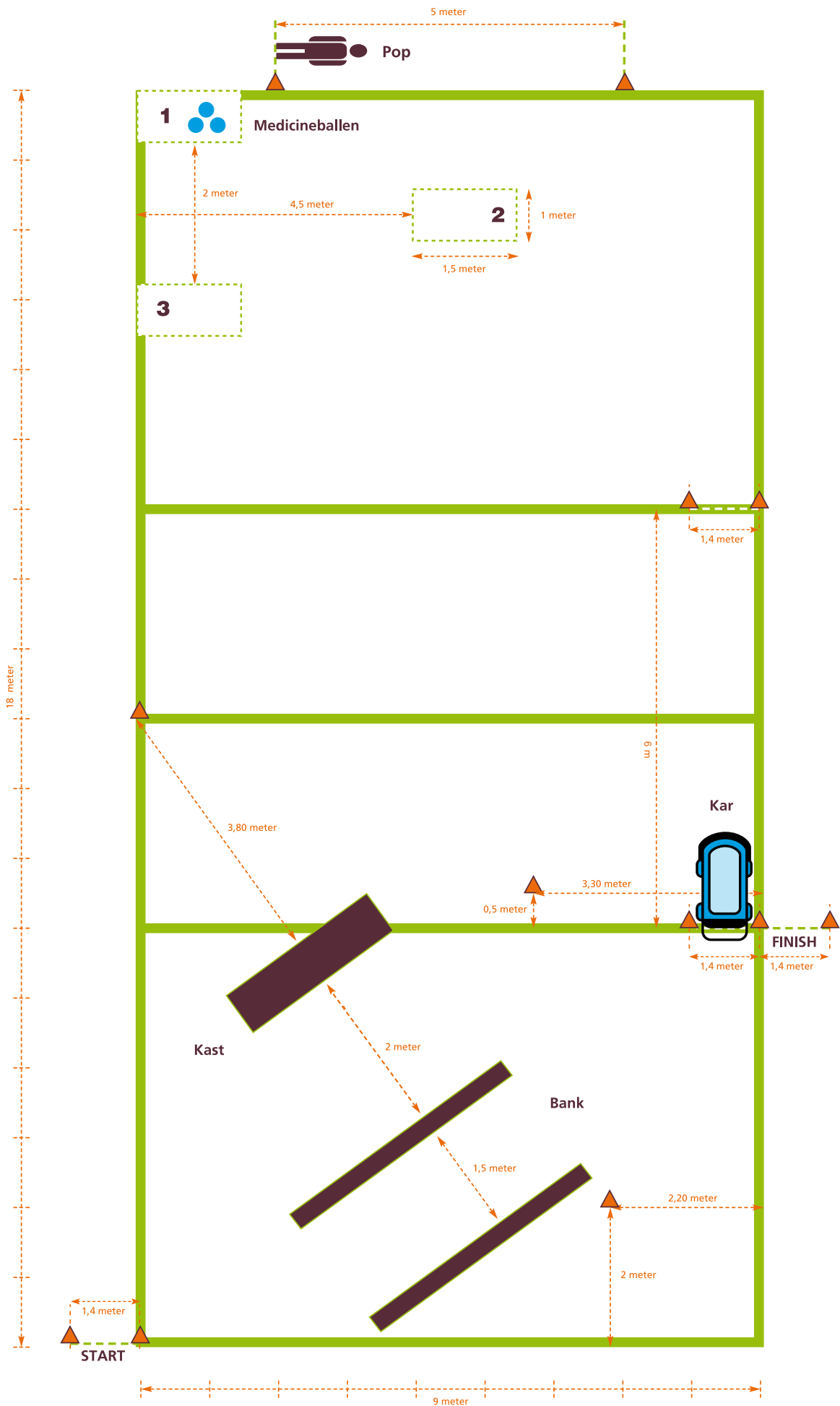
De pop betreft een dummy van het type 'Lowieke' en heeft een gewicht van 48 kilogram. De kandidaat pakt de pop vast in de okselgreep of in de Rautec greep. De koptegreep is verboden. Men mag pas met de pop gaan lopen als de kandidaat de gekozen greep goed heeft aangelegd. De kandidaat vervoert de pop alsof deze een levend persoon vervoert (dus rustig neerleggen).

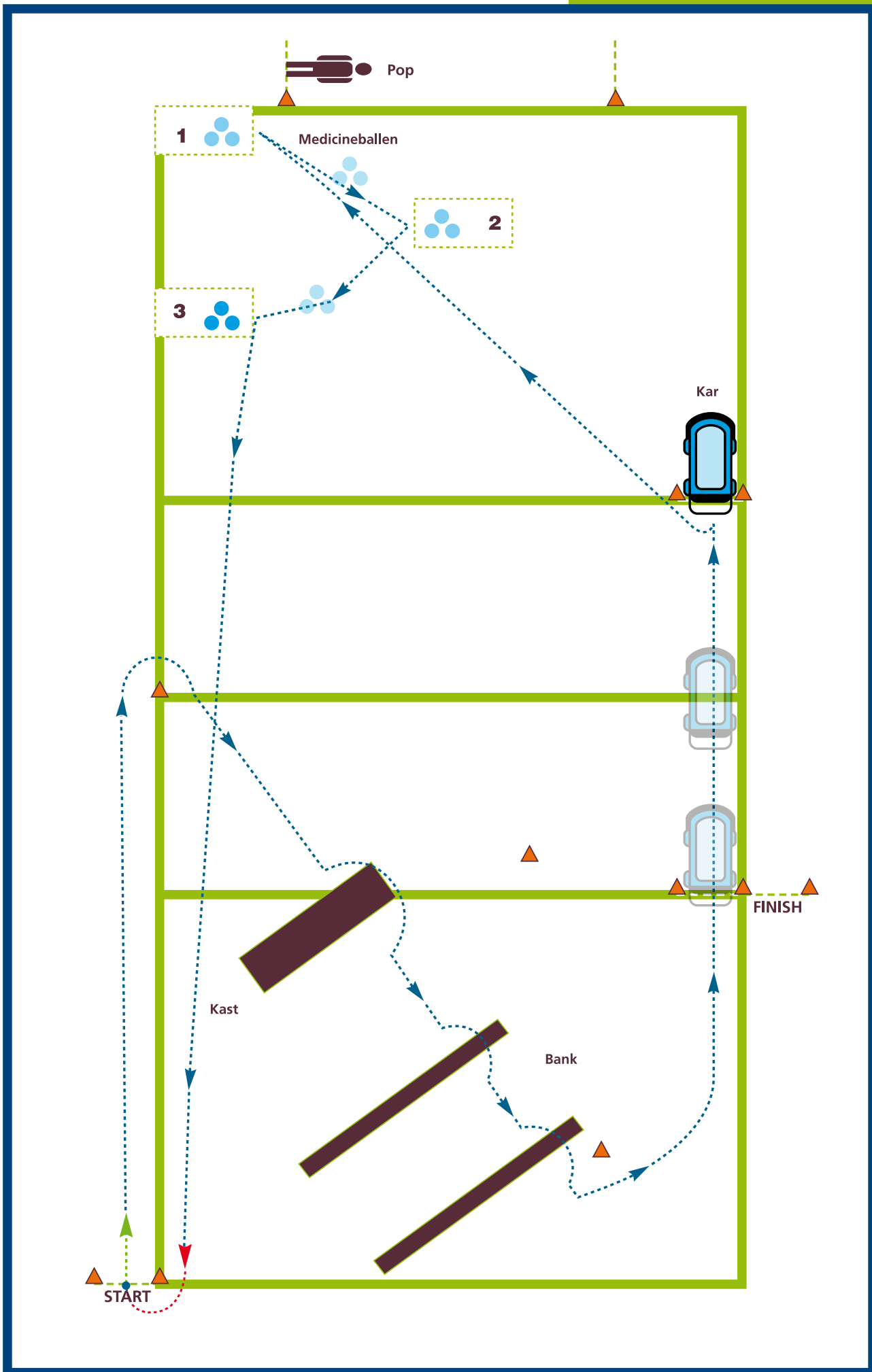
De pop ligt met de voeten ter hoogte van de pion op de startstreep (de gehele pop ligt dus binnen het 5 meter vak). Hij/zij verplaatst de pop over een afstand van 5 meter. De voeten van de pop moeten de lijn bij de volgende pion zijn gepasseerd (de pop ligt dan in zijn geheel buiten het 5 meter vak).

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

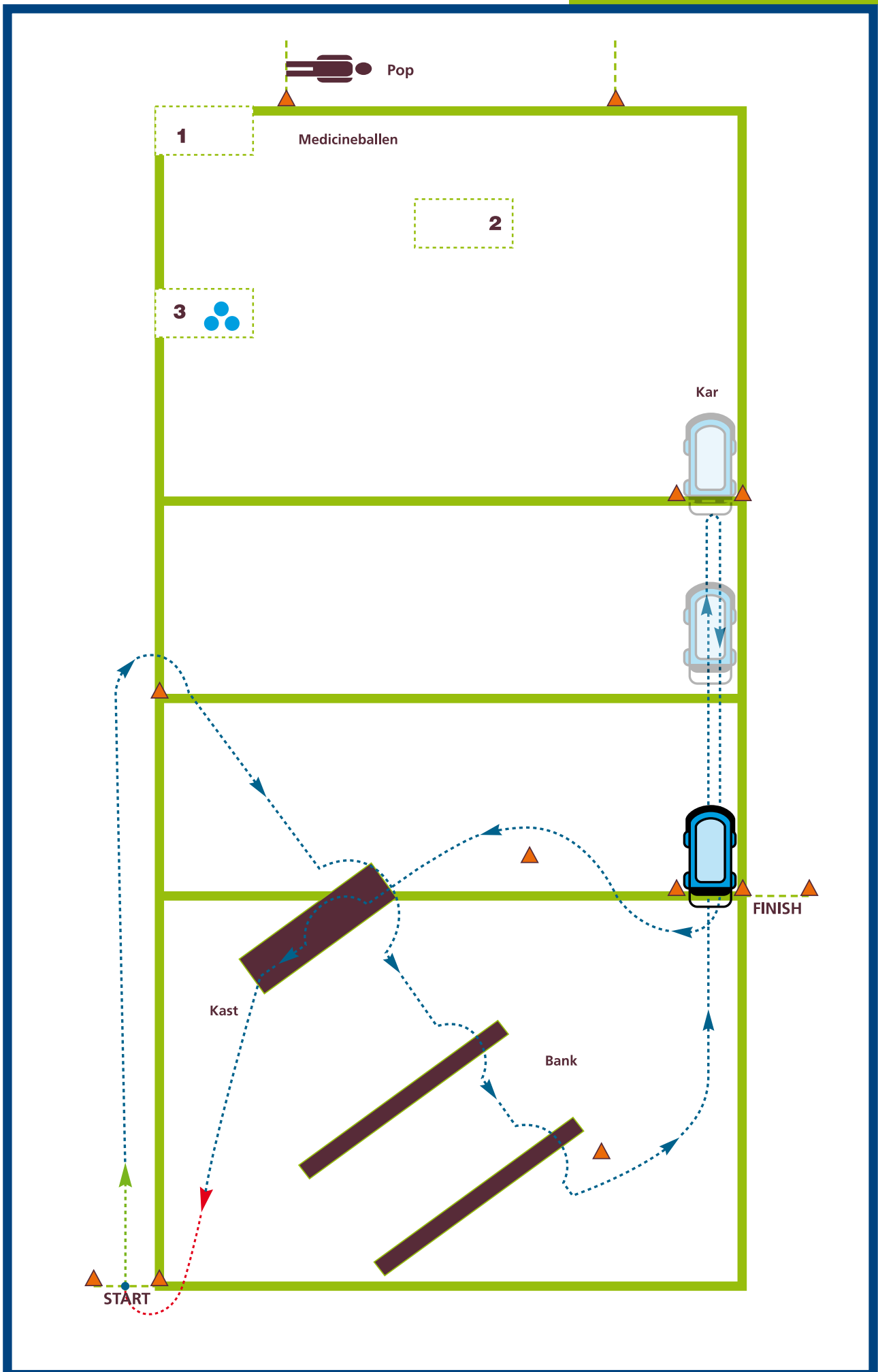
Overige opmerkingen

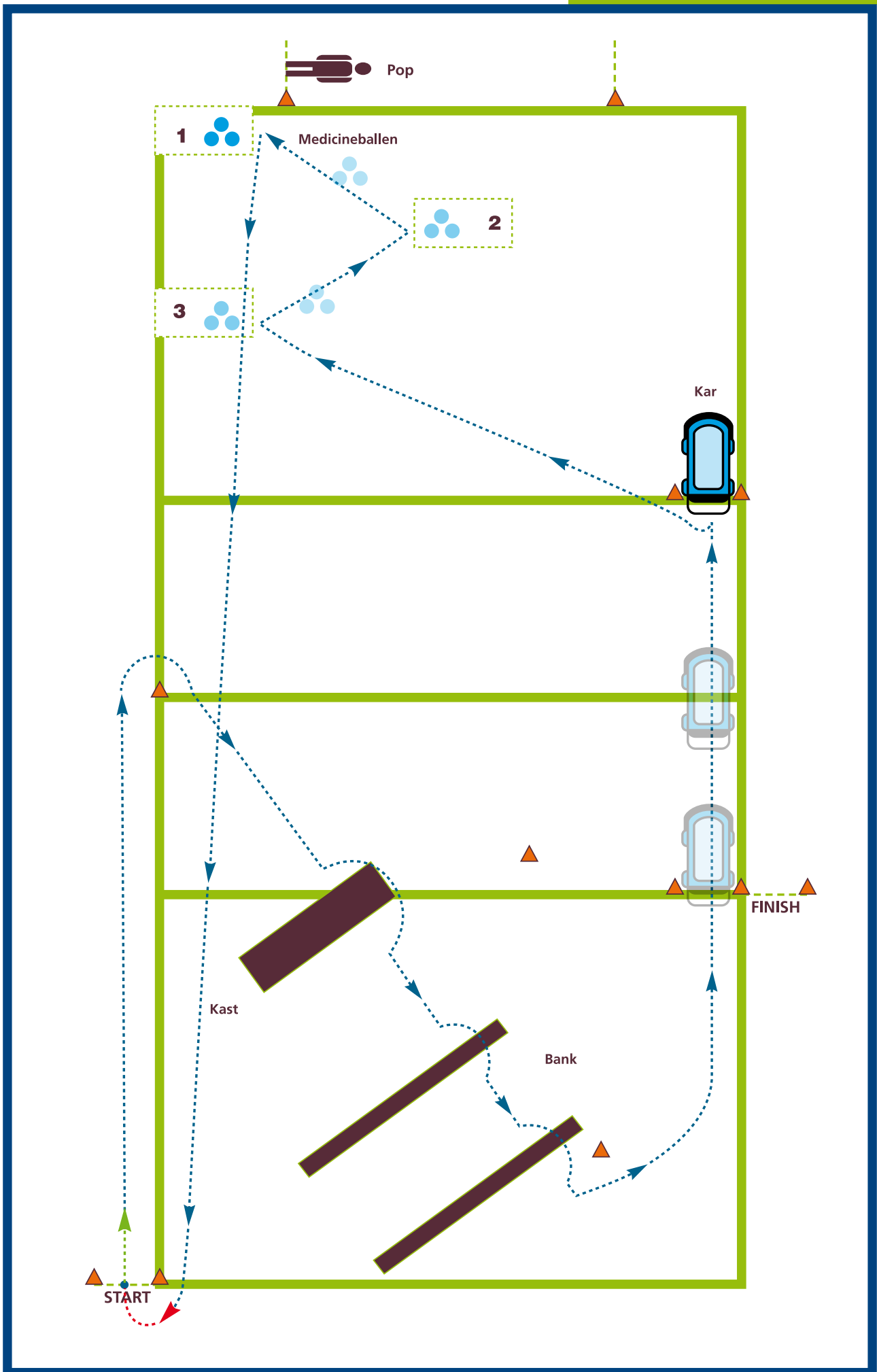
Indien de kandidaat een onderdeel van het circuit niet op de juiste wijze heeft afgelegd, moet deze stoppen en teruggaan naar dit fout uitgevoerde onderdeel. Hij/zij voert dit onderdeel opnieuw uit, voordat deze het parcours vervolgt.

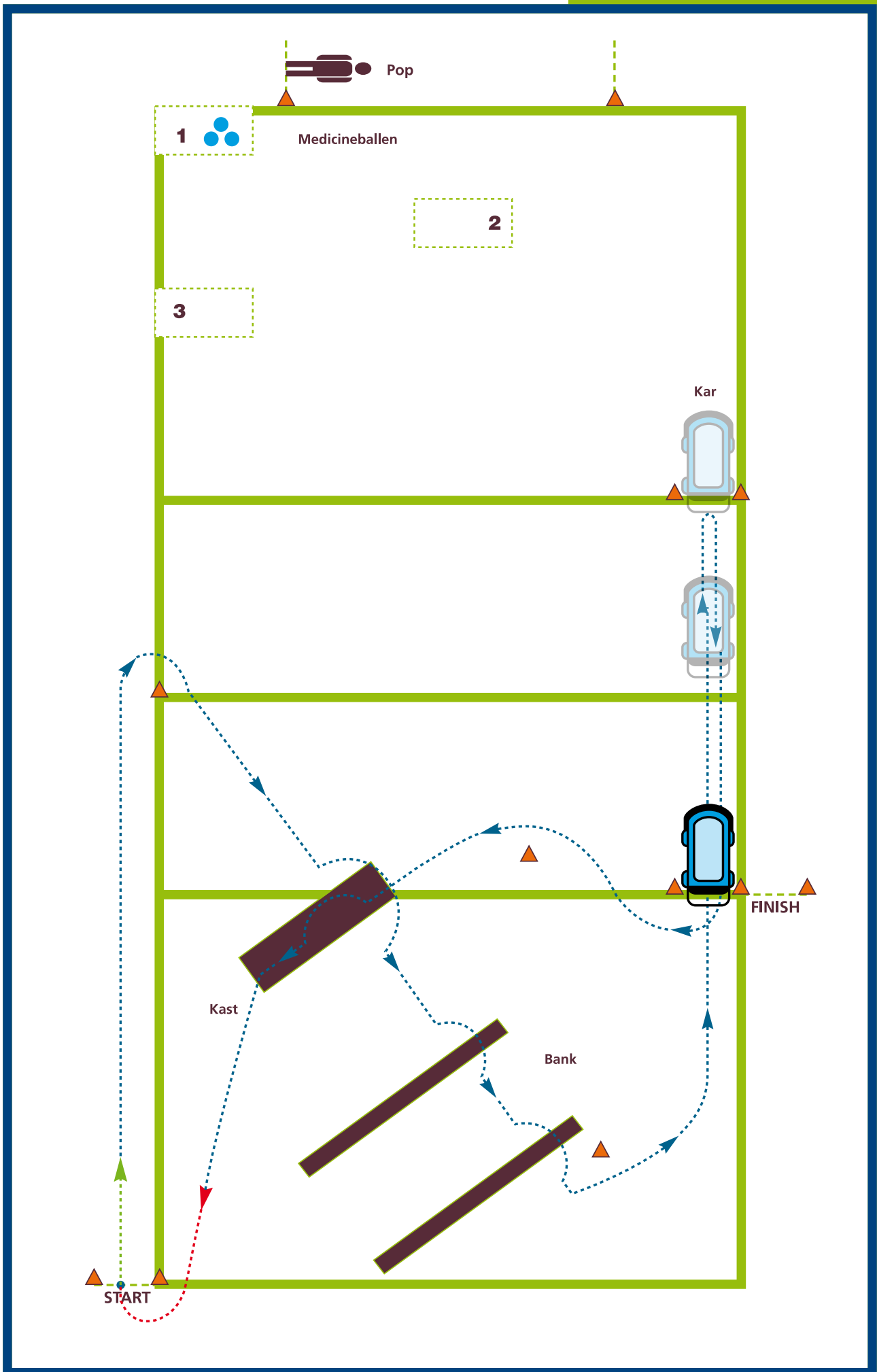




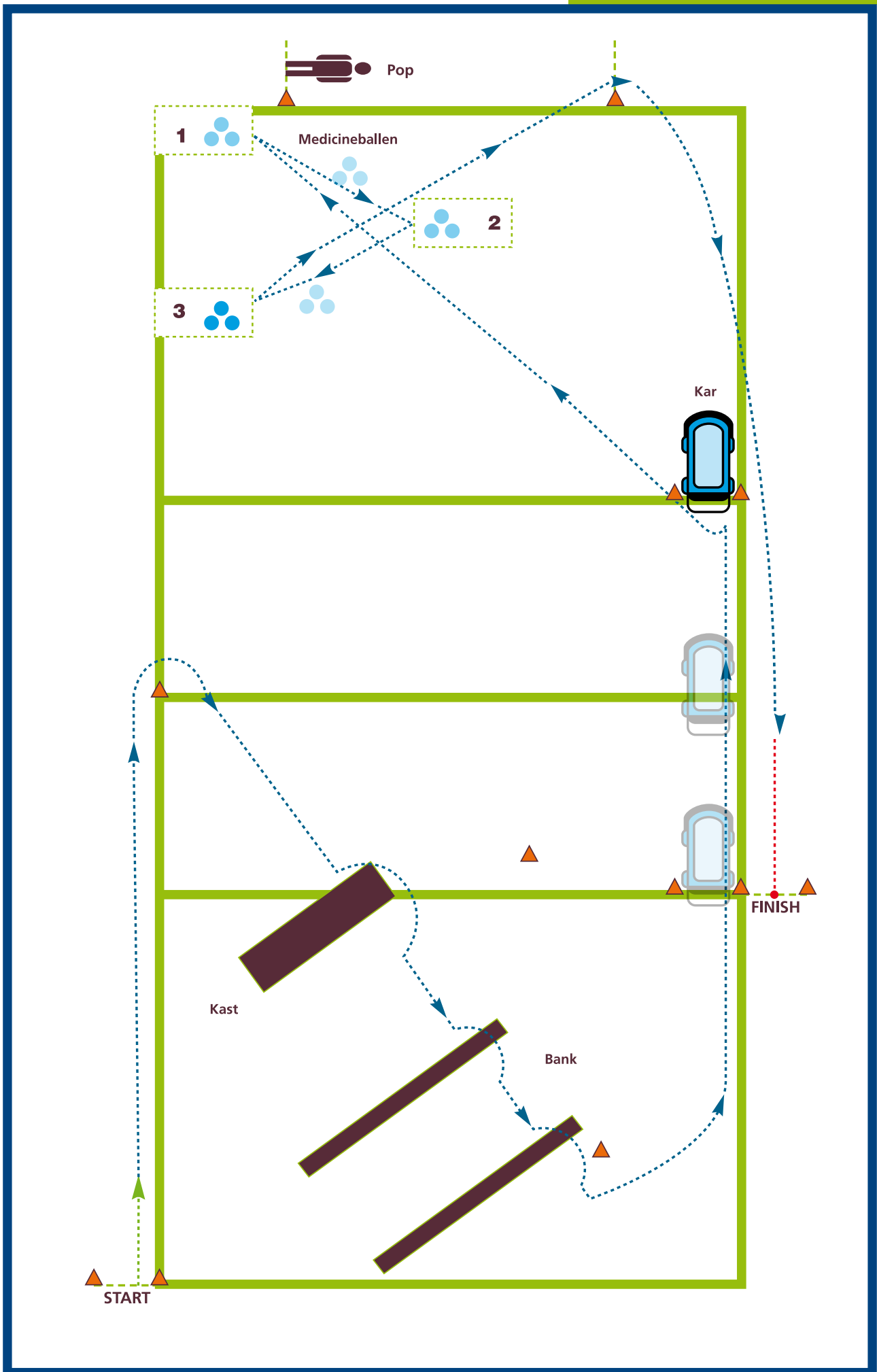
Blank lined area for notes.

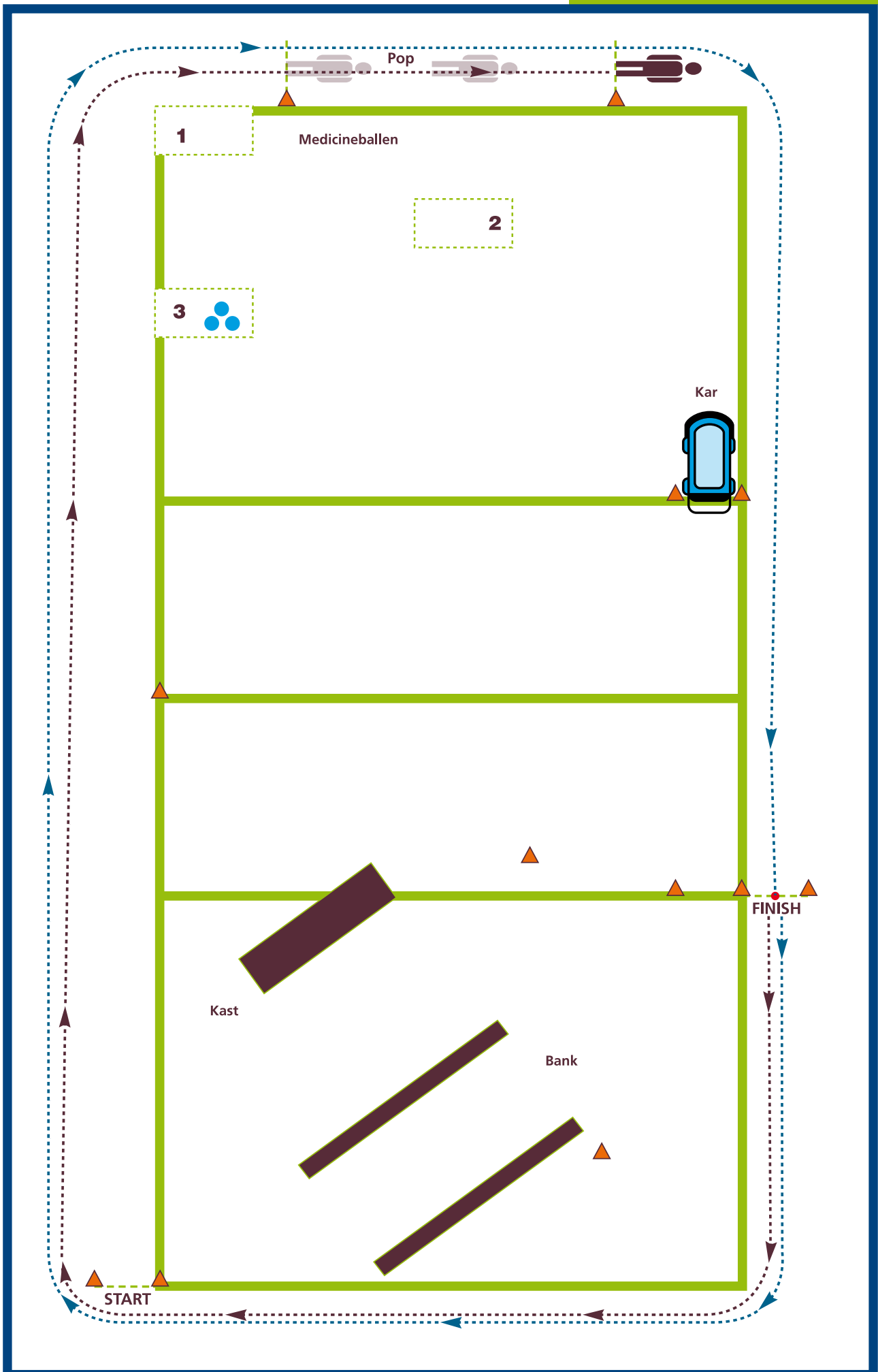






Lined writing area with 30 horizontal blue lines inside a dark blue border.





Handwriting practice area with blue horizontal lines and a blue border.