

Overzicht Cluster 1 (makkelijk) naar Cluster 6 (zwaarst).

Progressieve mars test:

Cluster:	Afstand afleggen:
Cluster 1 t/m 3	2000 meter binnen 20 minuten met 25 kg rugzak
Cluster 4 en 5	2000 meter binnen 20 minuten met 25 kg rugzak en aansluitend: 2000 meter binnen 20 minuten met 35 kg rugzak
Cluster 6	2000 meter binnen 20 minuten met 20 kg rugzak en aansluitend: 2000 meter binnen 20 minuten met 35 kg rugzak en aansluitend: 800 meter binnen 8 minuten met 45 kg rugzak

Progressieve til/draag test:

Cluster	
Cluster 1:	10 herhalingen met munitiekist van 20 kg
Cluster 2 en 4:	10 herhalingen met munitiekist van 20 kg en aansluitend: 10 herhalingen met munitiekist van 30 kg
Cluster 3, 5 en 6:	10 herhalingen met munitiekist van 20 kg en aansluitend: 10 herhalingen met munitiekist van 30 kg en aansluitend: 5 herhalingen met munitiekist van 40 kg

Onbelaste hardloop test (eigen sportkleding met sportschoenen):

Cluster	Afstand afleggen binnen 12 minuten:	KM/uur
Cluster 1 t/m 3	2200 meter	11 km/u
Cluster 4 en 5	2600 meter	13 km/u
Cluster 6	2700 meter	13,5 km/u

Graaf test:

Cluster	
Cluster 1 t/m 3	Gedurende 60 seconden herhaaldelijk de grond aantikken met een medicine bal van 5 kg en vervolgens de muur aantikken
Cluster 4 en 5:	Gedurende 90 seconden herhaaldelijk de grond aantikken met een medicine bal van 5 kg en vervolgens de muur aantikken
Cluster 3, 5 en 6:	Gedurende 120 seconden herhaaldelijk de grond aantikken met een medicine bal van 5 kg en vervolgens de muur aantikken

Vaardigheden parcours:

Alle clusters	Laten zien dat je in staat bent om te tijgeren, kruipen, zitten, hurken, en knielen. Onder andere worden de schiet houdingen doorgenomen (zitten, knielen, staande schiethouding)
Alle clusters	Laten zien dat je een sleutelmoer kunt losdraaien boven schouderhoogte; gedurende 1 minuut met je handen een draaiende beweging maken boven schouderhoogte.

Eventueel kun je alles nog eens nalezen in ons blog ☺:

<https://defensiefit.nl/werken-bij-defensie/ben-jij-fit-voor-de-keuring/>

Gr,
Djack