



**FIT4FIRE**  
**- FITNESS TEST -**

# FIT4FIRE FITNESS TEST

## AANWIJZINGEN EN BENODIGDE MATERIAAL

### Aanwijzingen

- De kandidaten krijgen 1 minuut de tijd om zich voor elk proef op te warmen en 1 maal te oefenen als dat nodig is.
- Elke proef wordt als volgt gescoord:

10	8	6	4	2
excellent	goed	gemiddeld	Onder het gemiddelde	slecht

- Elke fysieke vaardigheid wordt als volgt in rekening gebracht:
  1. Lichaamssamenstelling – 1 proef – 10%
  2. Grip – 1 proef – 10%
  3. Flexibiliteit – 1 proef - 10%
  4. Mobiliteit – 1 proef - 10%
  5. Evenwicht – 1 proef – 10%
  6. Wenbaarheid, Reactietijd & Coördinatie – 1 proef – 10%

7. Krachtuithouding – 3 proeven – 15%
8. Stamina – 1 proef – 10%
9. Aerobe capaciteit – 15%

- Er zijn geen eliminerende onderdelen in deze proeven. De kandidaat wordt dus niet uitgesloten als hij/zij een bepaalde proef niet volledig tot een goed einde kan brengen.
- Indien een kandidaat een bepaalde proef niet uitvoert, is er geen resultaat en dus ook geen score. Bijgevolg wordt er naast de proef op het score formulier 0 ingevuld.
- Elk onderdeel van de F4F Fitness Test kan afzonderlijk uitgevoerd worden. We raden echter sterk aan om de F4F Test af te ronden op één en dezelfde dag. Lukt dit echter niet, 'no worries'. Neem dan z.s.m. de draad weer op en vervul de test.

# FIT4FIRE FITNESS TEST

## AANWIJZINGEN EN BENODIGDE MATERIAAL

### Benodigd materiaal

- Meetlint
- Rekenmachine
- Plyobox 3 maten 20", 24" en 30" (51 x 61 x 76 cm)
- Kegels & Meetwiel – afbakening en afmeten afstand 2.400m proef & Agility T-proef
- Chronometer
- Gewichtsvest - 10kg of set dumbbell - 5 kg
- Pen en clipbord – F4F Fitness scoreformulier
- Pull up bar
- T-Bar en rubberen halterschijven – deadlift
- Suspension Trainer
- Tape – afbakening - start & finish 2.400m proef & Agility T-proef



# FIT4FIRE FITNESS TEST

## AANWIJZINGEN EN BENODIGDE MATERIAAL

ScoreFormulier

	Fysieke vaardigheid	Proef	Resultaat	Score	Verhouding	Totaal (score * verhouding)	
1	Lichaamssamenstelling	Heup – lengte verhouding	<input type="text"/>	<input type="text"/>	0,1	<input type="text"/>	
2	Grip	Dead Hang Proef	<input type="text"/>	<input type="text"/>	0,1	<input type="text"/>	
3	Flexibiliteit	Sit & Reach Proef	<input type="text"/>	<input type="text"/>	0,1	<input type="text"/>	
4	Mobiliteit	Wall Squat (Functional Mobility)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	0,1	<input type="text"/>	
5	Evenwicht	Stork Balance Proef	<input type="text"/>	<input type="text"/>	0,1	<input type="text"/>	
6	Wendbaarheid	Agility T-Proef	<input type="text"/>	<input type="text"/>	0,1	<input type="text"/>	
7	Krachtuithouding	Push up Proef	<input type="text"/>	<input type="text"/>	0,05	<input type="text"/>	
8		Pull up Proef	<input type="text"/>	<input type="text"/>	0,05	<input type="text"/>	
9		Plank Proef	<input type="text"/>	<input type="text"/>	0,05	<input type="text"/>	
10	Stamina	Fit4Fire Circuit	<input type="text"/>	<input type="text"/>	0,1	<input type="text"/>	
11	Aerobe Capaciteit	2.400m loopproef	<input type="text"/>	<input type="text"/>	0,15	<input type="text"/>	
Geschatte Vo2max = loopsnelheid (km/u)* 3.49			<input type="text"/>		<b>Som Totaal</b>	<input type="text"/>	
						<b>Percentage (som*10)</b>	<input type="text"/>

# FIT4FIRE FITNESS TEST

## Lichaamssamenstelling

### 1. Heup – Lengte Verhouding

- Meet de taille in cm, één centimeter boven de navel
- Meet lichaamslengte in cm
- Bereken:  $\text{taille} \div \text{lichaamslengte}$



### MANNEN

Score	8	6	4	2
Resultaat	0,43 - 53	0,35 – 0,43 Of 0,53 – 0,58	Onder 0,35 Of 0,58 – 0,63	Over 0,63

### VROUWEN

Score	8	6	4	2
Resultaat	0,42 – 0,49	0,35 – 0,42 Of 0,49 – 0,54	Onder 0,35 Of 0,49 – 0,54	Over 0,58

# FIT4FIRE FITNESS TEST

## Grip

### 2. Dead Hang Test

- Zo lang mogelijk blijven hangen aan de optrekstang totdat de voeten de grond raken



Score	10	8	6	4	2
Resultaat	>1:00	0:46 – 1:00	0:30 – 0:45	0:15 – 0:29	<0:15

# FIT4FIRE FITNESS TEST

## Flexibiliteit

### 3. Sit & Reach Test

- In zit met gezicht naar de muur. Benen gestrekt en een 30 cm uit elkaar.
- Voorover buigen vanuit de heup en de afstand tot de muur wordt gemeten met je voeten plat op de muur.
- Het beste resultaat van drie pogingen wordt genoteerd.



Score	10	8	6	4	2
Resultaat	Handpalmen plat op de muur	Kneukels raken de muur	Vingertoppen raken de muur	1 – 10 cm van de muur	Meer als 10 cm van de muur

# FIT4FIRE FITNESS TEST

## Functionele Mobiliteit

### 4. Wall Squat

- Gezicht naar de muur, voeten op schouderbreedte uit elkaar en tenen 5 cm van de muur en iets naar buiten gedraaid.
- Hurk zo laag mogelijk, voeten blijven plat, borst omhoog en rug natuurlijk gebogen. Geen enkel deel van het lichaam mag de muur raken.
- Het beste resultaat van drie pogingen wordt genoteerd.



*De wall squat-proef zal functionele beperkingen in enkels, heupen en onder- en bovenrug aan het licht brengen - plaatsen waar veel mensen de neiging hebben om stram en minder lenig te zijn.*

Score	10	8	6	4	2
Resultaat	Gecontroleerde squat – heup onder de knieën & armen gestrekt boven schouder	Gecontroleerde squat – heup onder de knieën (full squat)	Gecontroleerde squat – heup thv de knieën (1/2 squat)	Gecontroleerde squat – heup boven de knieën (minder dan ½ squat)	Valt of stapt achteruit



# FIT4FIRE FITNESS TEST

## Evenwicht

### 5. Stork Balance Proef

- Verwijder schoenen en plaats handen op de heup.
- Plaats de niet-ondersteunende voet aan de binnenkant van het ondersteunende been.



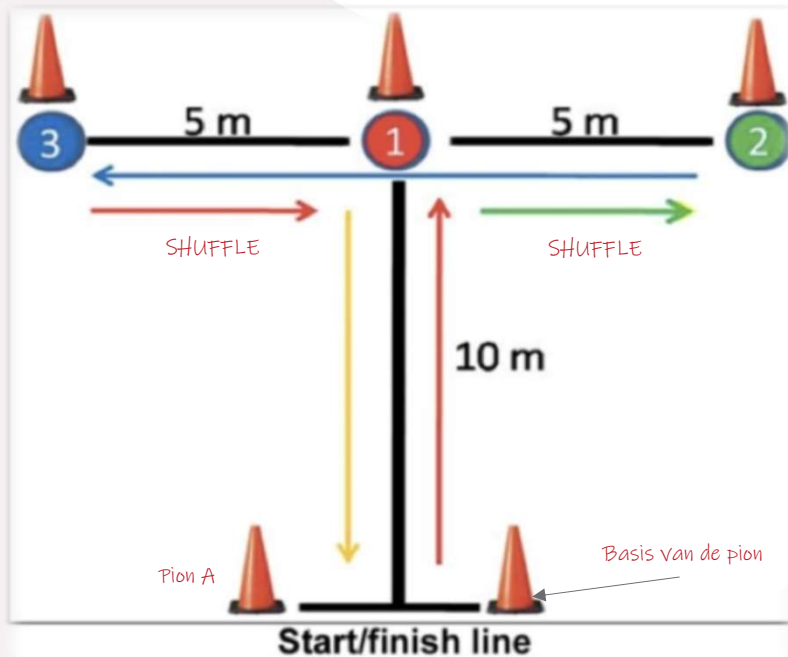
- Registreer de hoeveelheid tijd dat de kandidaat deze positie kan vasthouden zonder:
  1. Handen die van de heupen komen.
  2. Het ondersteunende been draait of de kandidaat springt om zijn/haar evenwicht te herstellen.
  3. De niet-ondersteunende voet verliest contact met de knie.
- De kandidaat krijgt slechts 1 kans voor zowel linkerzijde als rechterzijde.
- De tijd voor linkerzijde en rechterzijde worden opgeteld en levert de eindscore.

Score	5	4	3	2	1
Resultaat	> 0:50	0:40 – 0:50	0:25 – 0:39	0:10 – 0:24	< 0:10

# FIT4FIRE FITNESS TEST

## Wendbaarheid

### 6. Agility T-Proef



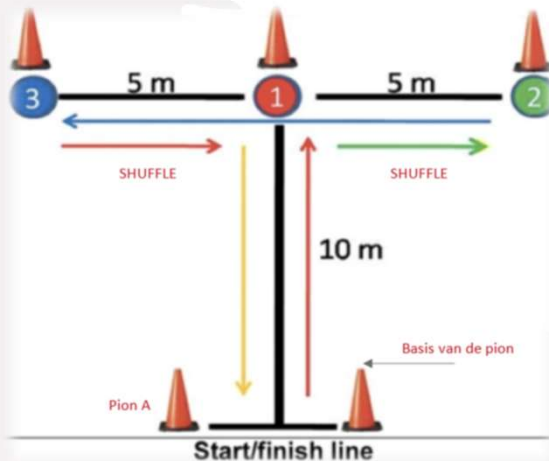
- De kandidaat begint op zijn/haar buik naast pion A (start/finish). Op het commando van de tijdwaarnemer sprint de kandidaat naar pion 1 en raakt de basis van de pion aan met hun rechterhand. Vervolgens draaien ze naar rechts en schuiven zijwaarts (shuffle) naar pion 2, waar ze ook de basis aanraken, dit keer met hun linkerhand. Daarna schuiven ze zijwaarts naar links naar pion 3 en raken de basis aan met de rechterhand. Vervolgens schuiven ze terug naar pion 1 en raken deze aan met de linkerhand, om daarna achteruit te rennen naar pion A.
- De tijd wordt gestopt zodra de kandidaat pion A (start/finish) passeert.

# FIT4FIRE FITNESS TEST

## Wendbaarheid

### 6. Agility T-Proef

Uit onderzoek blijkt dat de Agility T-proef een geldige maatstaf kan zijn om wendbaarheid of behendigheid te testen die op unieke wijze beweging in verschillende vlakken kan beoordelen. Op deze manier geeft de agility T-proef een prima beoordeling van de mobiliteit en wendbaarheid van de kandidaat.



- De proef is niet geldig als:
  1. De kandidaat tijdens het schuiven (shuffle) één voet voor de andere kruist
  2. De basis van de pionnen niet aanraakt met juiste hand
  3. Gezicht is niet naar voren gericht gedurende de hele proef.
- Score is de beste tijd van 3 pogingen tot op 0,1 seconde nauwkeurig.

### MANNEN

Score	8	6	4	2
Resultaat	< 9.5	9.5 – 10.5	10.5 – 11.5	> 11.5

### VROUWEN

Score	8	6	4	2
Resultaat	< 10.5	10.5 – 11.5	11.5 – 12.5	> 12.5

# FIT4FIRE

## Lichamelijke Geschiktheidsproeven

### Krachtuithouding

#### 5. Push Up Proef

- Registreer hoeveel correcte push ups de kandidaat kan uitvoeren in één minuut of totdat de kandidaat niet meer kan zonder de push up positie te verbreken (voorbeeld plat op buik gaan liggen).



#### MANNEN

Lftd / Score	10	8	6	4	2
18 - 29	>54	45 - 54	35 - 44	20 - 34	<20
30 - 39	>44	35 - 44	25 - 34	15 - 24	<15
40 - 49	>39	30 - 39	20 - 29	12 - 19	<12
50 +	>34	25 - 34	15 - 24	8 - 14	<8

#### VROUWEN

Lftd / Score	10	8	6	4	2
18 - 29	>48	34 - 48	17 - 33	6 - 16	<6
30 - 39	>39	25 - 39	12 - 24	4 - 11	<4
40 - 49	>34	20 - 34	8 - 19	3 - 7	<3
50 +	>29	15 - 29	6 - 14	2 - 5	<2

# FIT4FIRE FITNESS TEST

## Krachtuithouding

### 6. Pull Up Proef

- Registreer hoeveel correcte strikte pull ups de kandidaat kan uitvoeren zonder dat de kandidaat de stang los laat.



### MANNEN

Score	8	6	4	2
Resultaat	>12	8 - 11	3 - 7	<3

### VROUWEN

Score	8	6	4	2
Resultaat	>5	3 - 4	1 - 2	0

# FIT4FIRE FITNESS TEST

## Krachtuithouding

### 7. Plank Proef

- Registreer hoe lang de kandidaat een correcte plankpositie kan vasthouden, zonder:
  1. Te buigen bij de heupen.
  2. De knieën de grond te laten raken.
  3. De ellebogen het contact met de grond te laten verliezen.



### MANNEN

Lftd / Score	10	8	6	4	2
18 - 29	>2:40	2:06 – 2:39	1:31 – 2:05	0:41 – 1:30	<0:40
30 – 39	>2:30	1:36 – 2:29	1:11 – 1:35	0:36 – 1:10	<0:35
40 – 49	>2:20	1:30 – 2:19	0:51 – 1:29	0:26 – 0:50	<0:25
50 +	>2:10	1:10 – 2:09	0:41 – 1:09	0:16 – 0:40	<0:15

### VROUWEN


Lftd / Score	10	8	6	4	2
18 - 29	>2:10	1:30 – 2:09	1:00 – 1:29	0:31 – 0:59	<0:30
30 – 39	>2:00	1:20 – 1:59	0:50 – 1:19	0:26 – 0:49	<0:25
40 – 49	>1:50	1:15 – 1:49	0:45 – 1:14	0:21 – 0:44	<0:20
50 +	>1:35	1:00 – 1:34	0:30 – 0:59	0:11 – 0:29	<0:10

# FIT4FIRE FITNESS TEST

## Stamina

### 8. Fit4Fire Circuit

- Registreer hoe lang de kandidaat nodig heeft om alle oefeningen na elkaar uit te voeren. De kandidaat beslist zelf of hij/zij pauzes neemt.

	HEREN			DAMES		
	18 - 35	36 - 45	46+	18 - 35	36 - 45	46+
Burpees	25	22	20	20	18	15
						
Suspension body rows	25	22	20	20	18	15
						
Bicycle crunch (elke zijde)	25	22	20	20	18	15
						
Trap bar deadlifts (50% lichaamsgewicht)	25	22	20	20	18	15
						
Box Step ups (alternerend - gewicht vest 30 kg)	50	44	40	40	34	30
						

### MANNEN

Lftd / Score	10	8	6	4	2
18 - 35	>3:49	3:50 - 4:19	4:20 - 5:49	5:50- 7:19	<7:20
36 - 45	>3:59	4:00 - 4:29	4:30 - 5:59	6:00- 7:29	<7:30
46+	>4:19	4:20 - 4:59	5:00 - 6:19	6:20 - 7:49	<7:50

### VROUWEN

Lftd / Score	10	8	6	4	2
18 - 35	>4:39	4:40 - 5:29	5:30 - 6:39	6:40- 8:09	<8:10
36 - 45	>4:49	4:50 - 5:39	5:40 - 6:49	6:50- 8:19	<8:20
46+	>5:10	5:10 - 5:59	6:00 - 7:09	7:10 - 8:39	<8:40

\*De kandidaat die het circuit niet beëindigt, heeft geen resultaat en krijgt voor deze proef een score 0

# FIT4FIRE FITNESS TEST

## Stamina

### 8. Fit4Fire Circuit

	HEREN			DAMES		
	18 - 35	36 - 45	46+	18 - 35	36 - 45	46+
Burpees	25	22	20	20	18	15



Scan QR-code voor correcte uitvoering





# FIT4FIRE FITNESS TEST

## Stamina

### 8. Fit4Fire Circuit

#### Suspension Body Rows



HEREN			DAMES		
18 - 35	36 - 45	46+	18 - 35	36 - 45	46+
25	22	20	20	18	15

Scan QR-code voor correcte uitvoering



# FIT4FIRE FITNESS TEST

## Stamina

### 8. Fit4Fire Circuit

**Bicycle Crunch** (Link + Rechts = 1 herh)



HEREN			DAMES		
18 - 35	36 - 45	46+	18 - 35	36 - 45	46+
25	22	20	20	18	15

Scan QR-code voor correcte uitvoering



# FIT4FIRE FITNESS TEST

## Stamina

### 8. Fit4Fire Circuit

- Indien geen Trap Bar voorhanden, kan een Deadlift uitgevoerd worden met een Olympische bar. De herhaling is enkel geldig als de halterschijven de grond aantikken.

Trap Bar Deadlifts / Deadlift (olympic bar)



#### MANNEN

Lichaamsgewicht	- 57 kg	58 – 79 kg	80 – 102 kg	103 – 125 kg	+126 kg
Deadlift gewicht (kg)	40	60	75	95	110

#### HEREN

18 - 35	36 - 45	46+
---------	---------	-----

25      22      20

(85% lichaamsgewicht - incl. bar)

Trap Bar Deadlift



#### DAMES

18 - 35	36 - 45	46+
---------	---------	-----

20      18      15

(75% lichaamsgewicht - incl. bar)

Deadlift



#### VROUWEN

Lichaamsgewicht	-57 kg	58 – 79 kg	80 – 102 kg	103 – 125 kg	+ 126 kg
Deadlift gewicht (kg)	35	50	70	85	90

- Onderstaande tabel toont je hoeveel je dient te heffen per geslacht, per gewichtsklasse.

# FIT4FIRE FITNESS TEST

## Stamina

### 8. Fit4Fire Circuit



- Indien geen gewichtsvest (10kg) voor handen, kunnen ook 2 dumbbells van elke 5 kg in de handen vastgenomen worden.

	HEREN			DAMES		
	18 - 35	36 - 45	46+	18 - 35	36 - 45	46+
<b>Box Step Ups met weight vest 10 kg</b> (alternerend = 1 herh)	50	44	40	40	34	30
	(kies juiste box hoogte ifv. Lichaamslengte - zie tabel)					



Scan QR-code voor correcte uitvoering



<b>Lichaamslengte (cm)</b>	<b>-168 cm</b>	<b>+ 168 cm</b>
<b>Box hoogte (cm)</b>	20" (51 cm)	24" (61 cm)

# FIT4FIRE FITNESS TEST

## Aerobe Capaciteit

### 9. Loopproef 2400m

- Registreer hoe lang de kandidaat loopt over een afstand van 2400m



### MANNEN

Lftd / Score	10	8	6	4	2
18 - 29	<10:18	10:18 – 12:01	12:02 – 13:07	13:08 – 14:25	>14:25
30 – 39	<10:41	10:41 – 12:32	12:33 – 14:25	14:26 – 16:01	>16:01
40 – 49	<11:32	11:32 – 13:44	13:45 – 16:01	16:02 – 18:02	>18:02
50 +	<12:01	12:01 – 14:25	14:26 – 16:58	16:59 – 19:14	>19:14

### VROUWEN

Lftd / Score	10	8	6	4	2
18 - 29	<10:41	10:41 – 12:32	12:33 – 14:25	14:26 – 16:58	>16:58
30 – 39	<11:32	11:32 – 13:07	13:08 – 15:11	15:12 – 18:02	>18:02
40 – 49	<12:32	12:32 – 14:25	14:26 – 16:58	16:59 – 20:36	>20:36
50 +	<13:07	13:07 – 16:02	16:03 – 19:14	19:15 – 24:03	>24:03



**Fit4Fire**

- *Alle inhoud en media in deze bundel zijn uitsluitend voor informatieve doeleinden gemaakt en gepubliceerd. Het is niet bedoeld om te worden gebruikt als vervanging voor medisch advies of medische behandeling. Gebruikers moeten altijd een arts of andere beroepsbeoefenaar in de gezondheidszorg raadplegen voor medisch advies -*
- *Fit4Fire aanvaardt geen enkele verantwoordelijkheid of aansprakelijkheid voor verlies, schade, ziekte, letsel of overlijden dat kan voortvloeien uit het handelen van een persoon op basis van de verklaringen of informatie in deze bundel -*

- Jan Bossu -