

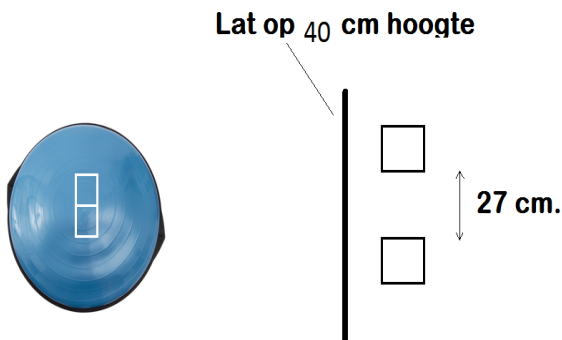
Uitleg testonderdelen Nova College CIOS Haarlem

[Terug naar toelatingstest CIOS Haarlem](#)

Core Handtapping Test

2 x statief van 40 cm hoogte
1 x volleybal-grens-lat (rood-wit)
1 x bosubal met 40 bij 40 cm vierkant

Grenslat op 40 cm hoogte
Tapestroken op 27 cm van elkaar



AANDACHTSPUNTEN IN UITVOERING & BEOORDELING

Instructie: Plaats de voeten in het vierkant op de BOSU-bal. Plaats de handen buiten de tapestroken. Strek je zodanig uit dat je de lat niet raakt. Op het teken van de testleider heb je 30 sec.

Tip: doe je shirt in je broek.

Lat eraf? Dan stoppen, lat terugleggen en doorgaan met de test.

Alleen als met de tik-hand de grond aan de buitenzijde van de steunende hand wordt aangetikt, wordt deze poging meegerekend. In alle andere gevallen niet.

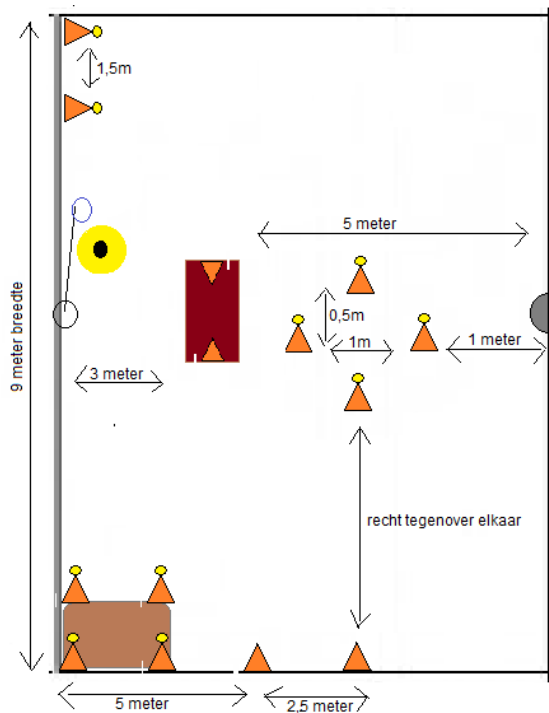
Als de lat eraf valt, wordt de telling stopgezet. De telling wordt voortgezet zodra de lat weer op de steunen ligt en de testpositie is aangenomen.

NORMERING MANNEN EN VROUWEN / LEEFTIJDGROEPEN

Normtabel mannen - Core handtapping		Normtabel vrouwen - Core handtapping	
Ruwe score	Beoordeling	Ruwe score	Beoordeling
36 of lager	0	25 of lager	0
37-39	1	26-31	1
40-42	2	32-36	2
43-44	3	37-38	3
45-46	4	39-40	4
47-48	5	41-42	5
49-50	6	43-44	6
51-52	7	45-46	7
53-55	8	47-48	8
56-59	9	49-54	9
60 of hoger	10	55 of hoger	10

Coördinatiebaan

PLATTEGROND



AANDACHTSPUNTEN IN UITVOERING

	Start: voeten achter en handen op de mat
A	1 x Koprol voorover over turnmat
B	1 x Ronde om pylon met 1 hand op pylon
C	1 x Haakse bocht om de pylon
D	1 x Dubbele diagonale sprint ("achtje draaien")
E	1 x Hindernispassage over de kast (heen-route)
F	2 x bal door de korf werpen en vangen (zonder stuit) en terug leggen in de korf (max 2 pogingen)
G	1 x Hindernispassage over de kast (terug-route)
H	1 x Dubbele diagonale sprint ("achtje draaien")
I	Finish: zodra je voet de finishlijn raakt of passeert

Strafsecondes

Tennisbal	+0.05
Kruis niet goed gelopen	+0.05
Bal niet door de korf	+1.00

NORMERING MANNEN EN VROUWEN / LEEFTIJDGROEPEN

De tijdregistratie wordt hand geklokt. Om die reden worden de tijden in tienden naar beneden afgerond. Een tijd van 23,8 wordt dus afgerond naar 23 seconden.

Normtabel mannen – Coördinatieparcours		Normtabel vrouwen – Coördinatieparcours	
Ruwe score	Beoordeling	Ruwe score	Beoordeling
27.00 of langzamer	0	37.00 of langzamer	0
25.00-26.99	1	32.00-36.99	1
24.00-24.99	2	30.00-31.99	2
23.00-23.99	3	28.00-29.99	3
22.00-22.99	4	27.00-27.99	4
21.50-21.99	5	26.00-26.99	5
21.00-21.49	6	25.00-25.99	6
20.50-20.99	7	24.00-24.99	7
20.00-20.49	8	23.00-23.99	8
19.00-19.99	9	22.00-22.99	9
18.99 of sneller	10	21.99 of sneller	10

10 x 5 meter Shuttle Sprint

MATERIAAL / PLATTEGROND

AFBEELDING UITVOERING

Een veld van 5 meter, afgezet met 4 pylonnen. De ene lijn is een bestaande speelveldlijn. De andere lijn is een lijn van ducktape.



AANDACHTSPUNTEN IN UITVOERING & BEOORDELING

De lijn moet met de voet per keer worden gepasseerd. Zodra dit niet gebeurt, is sprake van een ongeldige poging: nul punten. Als er tijd over is kan een herkansing worden gedaan. Dit ter beoordeling van de testleider.

NORMERING MANNEN EN VROUWEN / LEEFTIJDGROEPEN

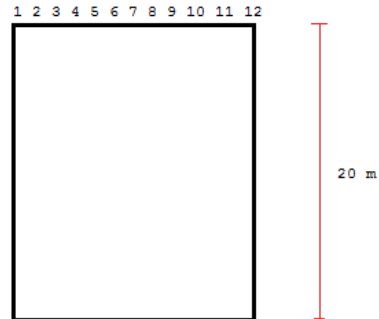
Normtabel mannen – 10 x 5 m. Shuttlesprint		Normtabel vrouwen – 10 x 5 m. Shuttlesprint	
Ruwe score	Beoordeling	Ruwe score	Beoordeling
17,34 of langzamer	0	19,14 of langzamer	0
16,50-17,33	1	18,50-19,13	1
16,05-16,49	2	18,03-18,49	2
15,78-16,04	3	17,71-18,02	3
15,54-15,77	4	17,41-17,70	4
15,35-15,53	5	17,23-17,40	5
15,11-15,34	6	16,93-17,22	6
14,82-15,10	7	16,61-16,92	7
14,50-14,81	8	16,14-16,60	8
14,05-14,49	9	15,50-16,13	9
14,04 of sneller	10	15,49 of sneller	10

Shuttle run

MATERIAAL / PLATTEGROND

AFBEELDING UITVOERING

Een veld van 20 meter, afgezet met pylonnen en tape



AANDACHTSPUNTEN IN UITVOERING & BEOORDELING

De lijn moet met de voet per keer worden aangeraakt of worden gepasseerd. De deelnemers mogen niet te vroeg keren en starten na het piepsignaal. Van zodra iemand de lijn te laat haalt, heeft de deelnemer nog één poging om bij het volgende piepsignaal wél de lijn te halen. De beoordeling ligt bij de testleider.

NORMERING MANNEN EN VROUWEN / LEEFTIJDGROEPEN

Normtabel mannen – shuttle run		Normtabel vrouwen – shuttle run	
Ruwe score	Beoordeling	Ruwe score	Beoordeling
Trap 8 of lager	0	Trap 5 of lager	0
Trap 8,5	1	Trap 5,5	1
Trap 9	2	Trap 6	2
Trap 9,5	3	Trap 6,5	3
Trap 10	4	Trap 7	4
Trap 10,5	5	Trap 7,5	5
Trap 11	6	Trap 8	6
Trap 11,5	7	Trap 8,5	7
Trap 12	8	Trap 9	8
Trap 12,5	9	Trap 9,5	9
Trap 13 of hoger	10	Trap 10 of hoger	10