

Attest van afwezigheid van medische contra-indicatie voor sport

Voor het afleggen van de lichamelijke geschiktheidsproeven in het kader van het selectieproces voor een functie als militair bij Defensie

Dr verklaart

- Na de persoon te hebben gezien en onderzocht

Dat Dhr/Mevr

Medisch geschikt is om deel te nemen aan de fysieke proeven die deel uitmaken van de selectieproeven* bij Defensie

Datum:

Handtekening

Stempel

(*)

- Side bridge:
Deze proef moet je zowel links als rechts uitvoeren met een tussentijd van 5 min. Het komt erop neer de houding zo lang mogelijk vol te houden.
- Loopproef op loopband:
Na een opwarmingsperiode van 1 min, start de test met 6 km/u. Elke 30 seconden verhoogt de snelheid met 0,3 km/u.
Heb je de maximale snelheid bereikt, dan wordt de loopproef automatisch beëindigd.
De hellingsgraad van de loopband is gedurende de hele proef 2% om het natuurlijk gevoel van buiten lopen na te bootsen.
- Enkel voor de meest veeleisende functies heb je daarnaast nog 2 krachtproeven:
 - Push-ups (pompen)
 - Pull-ups (optrekken)