

TOELATINGSTEST ALO

DEEL 1: TURNEN, SPEL EN ATLETIEK

DEEL 2: ZWEMMEN EN DUURLOOP

DEEL 3: HINDERNISBAAN



DEEL 1: TURNEN, SPEL EN ATLETIEK

| Grondvorm van bewegen | Activiteit | Arrangement | Grondvormen van bewegen | Criteria Heren | Criteria Dames |
|-----------------------|--------------|--|---|----------------|----------------|
| Duikelen Draaien | Rekstock | Rekstock op halve reikhoogte, twee kleine matten | Buikdraai Borstwaartsom | | |
| Zwaaïen | Ringzwaaïen | Ringen, lange mat | Zwaaïen Zwaaïen met ½ draai | | |
| Werpen Vangen | Softbal | Werpen en vangen met softbal en softbal handschoen | Bovenhandse strekwerp over bepaalde afstand | 20 meter | 20 meter |
| Spelinzicht | Tchoukbal | Spelen 4 tegen 4 of 5 tegen 5 | Spelinzicht | | |
| Hoogspringen | Fosbury flop | Hoogspringmat, Palen, Lat | | 1.40 meter | 1.20 meter |

DEEL 2: ZWEMMEN EN DUURLOOP

De resultaten van het onderdeel zwemmen en de duurloop vormen één geheel bij de uiteindelijke ranking

| Biathlon | Activiteit | Arrangement | Onderdelen | Indicatie Heren | Indicatie Dames |
|----------|--|--------------------------|--|---|---|
| Zwemmen | Ten minste op één meter diepte onder water zwemmen in een vrij te kiezen slag. | Bad van 20 meter | Startend in het water door een gat in het zeil onder water zwemmen. Startend in het water 80 meter schoolslag of bortsrawl zwemmen. De daarvoor benodigde tijd wordt vastgelegd en is bepalend voor de ranking. | 80 mtr in 1.30 minuut = 7 pnt 10 mtr onder water zwemmen = 7 pnt | 80 mtr in 1.30 minuut = 7 pnt 10 mtr onder water zwemmen = 7 pnt |
| Duurloop | Lopen 3.000 meter | LET OP Buitenparcours | | 13.00 minuten | 13.30 minuten |

DEEL 3: HINDERNISBAAN

Hindernisbaan ontwikkeld door de ALO Amsterdam (Sander Plomp e.a.) in samenwerking met René Wormhoudt & Geert Savelsbergh op basis van het Athletic Skills Model

| Hindernisbaan | Activiteit | Toelichting |
|--|---------------|--|
| <ul style="list-style-type: none"> –Balanceren –Heffen / tillen –Ritmisch verplaatsen (handen & voeten, tijgeren, lopen) –Springen / landen –Rollen / draaien –Klimmen / klauteren –Gooien / schieten | Hindernisbaan | <p>De hindernisbaan bestaat uit een aantal grondvormen van bewegen dat zó geschakeld is dat er een beroep wordt gedaan op jouw motorisch aanpassingsvermogen.</p> <p>De in de linker kolom genoemde grondvormen van bewegen vormen de zeven bouwstenen van twee hindernisbanen. Voordat je met dit deel van de toelatingstest begint, wordt baan 1 aan je getoond en voer je vervolgens de test uit. Na het afronden van baan 1 wordt de test, na een hele korte pauze, voortgezet met baan 2. Naast je motorisch aanpassingsvermogen wordt bij de hindernisbaan namelijk ook je leervermogen getest. In baan 2 is de volgorde van de diverse onderdelen dan ook nèt iets anders dan in baan 1. De benodigde tijd voor beide banen is leidend voor de ranking.</p> |