Minimale vereisten aan fysieke en motorische vaardigheden

Nieuwe leerlingen (zowel in het 3e jaar als instromers) zouden over volgende fysieke en motorische vaardigheden dienen te beschikken alvorens te starten aan een sportrichting.

Domein	2e graad	3e graad
Atletiek	- 12'-loop (Coopertest) zonder stoppen (min. norm = jo 2150m, mei 1750m)	- 20'-loop zonder stoppen (min. norm = jo 2700m, mei 2350m)
Balvaardigheden	- Kunnen dribbelen met een basketbal - Vlot een bal kunnen vangen zonder schrik - Vlot een bal met 1 en met 2 handen kunnen werpen	- Vlot kunnen dribbelen met een basketbal (eventueel met beide handen) - 10x bovenhands toetsen - 5x onderarms spelen tegen de muur
Gymnastiek	- Handenstand met 2 helpers kunnen uitvoeren - Voorwaarts kunnen rollen - Achterwaarts kunnen rollen	- Handenstand met helper kunnen uitvoeren - Radslag - Achterwaarts rollen tot pomphouding
Zwemmen	- 100m schoolslag zwemmen binnen 3min. - Durven in het diep springen	- 100m schoolslag en crawl kunnen zwemmen - Kunnen induiken
Ritmiek	- In de maat van de muziek kunnen klappen	- In de maat van de muziek kunnen stappen - Kunnen aftellen op de muziek