

KENNISMAKINGSDAGEN KORPS COMMANDOTROEPEN (KCT)

Denk jij in staat te zijn de meest complexe opdrachten uit te kunnen voeren onder zware fysieke inspanning en mentale druk? Ben jij in bezit van uitzonderlijke wilskracht en toewijding? Wij zijn op zoek naar serieuze en goed voorbereide kandidaten met een pro-actieve houding die verantwoording durven te nemen, te dragen en af te leggen. Als jij denkt in aanmerking te komen solliciteer dan op de functie van **Commando Speciale Operaties**.



Als je solliciteert is deelname aan de Kennismakingsdagen Korps Commandotroepen een vereiste. In deze 3 dagen krijg je een voorproefje van het opleidingstraject tot commando en informatie over het werk als SF-operator (special forces).

LET OP: je kunt je niet zelf inschrijven voor de kennismakingsdagen! Als je dus solliciteert voor een van de functies bij het KCT, krijg je (indien geschikt) vanzelf een uitnodiging voor deze kennismakingsdagen.

Hieronder vind je het programma en de eisen waaraan je moet voldoen om te kunnen deelnemen aan de Kennismakingsdagen Korps Commandotroepen.

KENNISMAKINGSDAGEN KORPS COMMANDOTROEPEN (KCT)



Wat kun je verwachten?

Het detailprogramma is geheim en de invulling hiervan verandert bovendien regelmatig. Dit doen we zodat je leert om te gaan met het onbekende. Tijdens de drie Kennismakingsdagen kom je in ieder geval in aanraking met water, hoogte, fysieke en mentale uitdagingen. Van elke deelnemer wordt tijdens de Kennismakingsdagen een fysieke test afgenomen.

Tijdens deze test moet je de volgende onderdelen afleggen:

- **Coopertest:** 12 minuten hardlopen, minimaal 2800 meter.
- **Opdrukken:** 2 minuten, minimaal 30 keer.
- **Sit-ups:** 2 minuten, minimaal 40 keer.
- **Optrekken (chinning):** geen tijd, minimaal 6 keer van volledig uithangen tot kin boven stang.
- **Zwemmen:** Met overall aan, vijf vormen: schoolslag, rugslag, borstcrawl, met wapen en onderwater.

Als je op bovenstaande onderdelen "klikt" krijg je een FILMPJE te zien met de uitleg over de verschillen testen. Ga voor jezelf eerst testen of je in staat bent om deze eisen te halen, anders kom je misschien voor niks naar de Kennismakingsdagen. Als je de eisen namelijk niet haalt ga je direct weer naar huis, zonder dat je reiskosten vergoed worden!

Let op: U kunt maximaal 2x deelnemen aan de Kennismakingsdagen KCT!

KENNISMAKINGSDAGEN KORPS COMMANDOTROEPEN (KCT)



Hoe kun je jezelf het beste

voorbereiden?

Er vallen veel kandidaten af op de basiseisen die hierboven beschreven staan. Zorg dat je goed voorbereidt op de KD KCT komt. Dit doe je niet door plotseling zeven dagen per week te gaan hardlopen, of andere overhaaste trainingsmethoden te gaan volgen. Het enige wat je hiermee bereikt is een overbelast lichaam dat gevoelig is voor blessures. Goed trainen bestaat in hoofdzaak uit drie aspecten, te weten:

1. Activiteit
2. Rust
3. Voeding

Als je één van deze onderdelen te veel of te weinig aandacht geeft, haal je niet het gewenste eindresultaat. Daarbij is trainen met je eigen lichaam – zoals opdrukken, sit-ups, optrekken en touwklimmen – beter dan het trainen met gewichten. Dit versterkt namelijk ook je coördinatievermogen.

Het grootste deel van de deelnemers aan de KD KCT stopt zelf. Het is belangrijk dat je vastberaden bent om het programma uit te lopen aangezien we er alles aan proberen te doen de kandidaten een weloverwogen besluit te laten nemen om verder te gaan met hun sollicitatie tot Commando Speciale Operaties. Naast fysiek en mentaal zware momenten vinden wij informeren en enthousiasmeren een belangrijke doelstelling.

KENNISMAKINGSDAGEN KORPS COMMANDOTROEPEN (KCT)



Indien u zich aanmeldt voor de Kennismakingsdagen KCT gaan wij ervan uit dat u in goede gezondheid bent voor het doorlopen van het fysiek en mentaal zware programma. Bent u niet fit, heeft u onlangs een blessure opgelopen of bent u onlangs ziek geweest én u denkt dat het van invloed kan zijn op uw prestaties, meld uzelf dan niet aan of meld u tijdig af.

Aanvang opleiding

Aangezien het animo zeer hoog is onder kandidaten om Commando Speciale Operaties te worden en de opleidingscapaciteit beperkt is selecteren wij uiteindelijk de beste kandidaten. Dat betekent dat u na het positief doorlopen van de Kennismakingsdagen Korps Commandotroepen geen uitslag krijgt over starten aan de AMOL of Vooropleiding. U zult binnen een redelijke termijn voor aanvang opleiding te horen krijgen of u tot de meest geschikte kandidaat behoort.

Contact

Twijfel je over één of enkele eisen, neem dan contact op met Bureau Voorlichting, Werving & Selectie KCT door een mailtje te sturen naar kct.info@mindef.nl.