

5

Hoe fit ben jij?

Nationale Sportmedaille NOC*NSF



Nationale Sporttest



Onderdelen Nationale Sporttest:

1. Lopen 100m of 400m + 1.500m +10 km
2. Zwemmen 200m vrije slag
3. Springen hoogspringen + verspringen
4. Zelfverdediging keuze uit boksen, judo, jiu-jitsu, karate, schermen, taekwondo of militaire zelfverdediging
5. Werpen keuze uit kogelstoten, discus- of speerwerpen

Alle informatie op www.nationalesporttest.nl

Nationale Vijfkampkruis NOC*NSF



Militaire Vijfkamp



Onderdelen Militaire Vijfkamp:

1. Lopen 8 km veldloop
2. Zwemmen 50m met hindernissen
3. Schieten 3 maal 10 schoten met persoonlijk wapen
4. Hindernisbaan 450m hindernisbaan
5. Werpen juistheids- en verteworpen met werpgewicht

Alle informatie op www.militairevijfkamp.nl

Nationale Vijfkampkruis NOC*NSF



(Olympische) Moderne Vijfkamp



Onderdelen (Olympische) Moderne Vijfkamp:

1. Lopen 800m veldloop (4 rondes; 3 voor 30+) (in combinatie met schieten)
2. Zwemmen 200m vrije slag (100m voor 30+)
3. Schieten 5 schoten met laserpistool op 10 m (4 rondes; 3 voor 30+)
4. Schermen ca.30 partijen op degen, steeds om 1 treffer
5. Paardrijden 9 hindernissen op ≥ 90 cm op een geloot springpaard

Alle informatie op www.olympischemodernevijfkamp.nl

Alleen voor doorzetters

De Nationale Sportmedaille NOC*NSF (sinds 1913) en het Nationale Vijfkampkruis NOC*NSF (sinds 1931) zijn onderscheidingen voor fysieke prestaties.

Stichting Sportonderscheidingen
Postbus 1
1390 AA Abcoude

www.sportonderscheidingen.nl

