



Nationale Sporttest 2016: eisen voor de Nationale Sportmedaille NOC*NSF



De Nationale Sportmedaille NOC*NSF is een door de Nederlandse regering erkende onderscheiding voor fysieke prestaties, in 1913 door het NOC ingesteld als de Medaille voor Alzijdige Vaardigheid. De klassieke proeven zijn sindsdien nauwelijks veranderd.

Stichting Sportonderscheidingen Nationale Sporttest, Militaire Vijfkamp en Olympische Moderne Vijfkamp, afgekort:
Stichting Sportonderscheidingen | Postbus 1 | 1390 AA Abcoude | Nederland | www.sportonderscheidingen.nl
Opgericht 1962 | Kamer van Koophandel 41149618 | Bank NL16RABO0372213308 | info@sportonderscheidingen.nl





Nationale Sporttest 2016: eisen voor de Nationale Sportmedaille NOC*NSF

M: mannen; V: vrouwen. De leeftijdsgroep wordt bepaald op basis van de leeftijd op 1 januari van het jaar van deelname.		Groep junioren	Groep I	Groep II	Groep III	Groep IV	Groep V	Groep VI	Groep VII
		leeftijd: t/m 17 jaar	leeftijd: 18 t/m 30 jaar	leeftijd: 31 t/m 35 jaar	leeftijd: 36 t/m 40 jaar	leeftijd: 41 t/m 45 jaar	leeftijd: 46 t/m 50 jaar	leeftijd: 51 t/m 55 jaar	leeftijd: 56 jaar en ouder
Lopen Prof 1A	<i>keuze uit:</i> hardlopen 100 m of	M: 13 sec V: 15 sec	M: 12,8 sec V: 14,7 sec	M: 13,4 sec V: 15,2 sec	M: 14 sec V: 16,1 sec	M: 15 sec V: 17,3 sec	M: 16 sec V: 18,4 sec	M: 17 sec V: 19,6 sec	M: 18 sec V: 20,7 sec
	hardlopen 400 m (KNAU)	M: 1 min 8 sec V: 1 min 20 sec	M: 1 min 5 sec V: 1 min 15 sec	M: 1 min 8 sec V: 1 min 17 sec	M: 1 min 11 sec V: 1 min 21 sec	M: 1 min 15 sec V: 1 min 24 sec	M: 1 min 18 sec V: 1 min 27 sec	M: 1 min 21 sec V: 1 min 32 sec	M: 1 min 25 sec V: 1 min 36 sec
	Prof 1B hardlopen 1.500 m (KNAU)	M: 5 min 25 sec V: 6 min 20 sec	M: 5 min 20 sec V: 6 min 10 sec	M: 5 min 20 sec V: 6 min 10 sec	M: 5 min 30 sec V: 6 min 25 sec	M: 6 min V: 6 min 45 sec	M: 6 min 30 sec V: 7 min 15 sec	M: 7 min V: 7 min 45 sec	M: 7 min 30 sec V: 8 min 15 sec
Prof 1C hardlopen 10 km (KNAU)	M: 50 min V: 55 min	M: 45 min V: 50 min	M: 45 min V: 50 min	M: 50 min V: 55 min	M: 50 min V: 55 min	M: 55 min V: 1 uur	M: 1 uur V: 1 uur 10 min	M: 1 uur 5 min V: 1 uur 20 min	
Zwemmen Prof 2	vrije slag 200 m: 100 m rugslag, dan 100 m borstslag (KNZB)	M: 4 min 10 sec V: 4 min 55 sec	M: 4 min V: 4 min 45 sec	M: 4 min 10 sec V: 4 min 55 sec	M: 4 min 20 sec V: 5 min 5 sec	M: 4 min 30 sec V: 5 min 15 sec	M: 4 min 45 sec V: 5 min 30 sec	M: 5 min V: 5 min 45 sec	M: 5 min 15 sec V: 6 min
Springen Prof 3A	verspringen (KNAU) met aanloop	M: 4,50 m V: 4,00 m	<i>keuze uit:</i> M: 4,80 m 5,00 m V: 4,25 m 4,10 m	M: 4,75 m V: 3,90 m	M: 4,50 m V: 3,75 m	M: 4,25 m V: 3,50 m	M: 4,00 m V: 3,25 m	M: 3,75 m V: 3,00 m	M: 3,25 m V: 2,75 m
	Prof 3B hoogspringen (KNAU) met aanloop	M: 1,30 m V: 1,20 m	↓ M: 1,45 m 1,40 m V: 1,25 m 1,30 m ↓	M: 1,35 m V: 1,25 m	M: 1,30 m V: 1,20 m	M: 1,25 m V: 1,15 m	M: 1,20 m V: 1,10 m	M: 1,15 m V: 1,05 m	M: 1,10 m V: 1,00 m
Werpen Prof 4	<i>keuze uit:</i> discuswerpen of	M: 20 m (1,5 kg) V: 17,5 m (1 kg)	M: 25 m (2 kg) V: 20,0 m (1 kg)	M: 25 m (2 kg) V: 19,5 m (1 kg)	M: 23 m (2 kg) V: 18 m (1 kg)	M: 21 m (2 kg) V: 17 m (1 kg)	M: 19 m (2 kg) V: 16,45 m (1 kg)	M: 17 m (2 kg) V: 15,35 m (1 kg)	M: 15 m (2 kg) V: 14,75 m (1 kg)
	speerwerpen of	M: 27,5 m (600 g) V: 20,5 m (600 g)	M: 30 m (800 g) V: 21,5 m (600 g)	M: 30 m (800 g) V: 21 m (600 g)	M: 28 m (800 g) V: 20 m (600 g)	M: 26 m (800 g) V: 17,5 m (600 g)	M: 24 m (800 g) V: 16,75 m (600 g)	M: 22 m (800 g) V: 15,6 m (600 g)	M: 20 m (800 g) V: 15 m (600 g)
	kogelstoten (KNAU)	M: 8 m (5 kg) V: 8 m (3 kg)	M: 8 m (7,25 kg) V: 7,65 m (4 kg)	M: 8 m (7,25 kg) V: 7,65 m (4 kg)	M: 7,50 m (7,25 kg) V: 7,35 m (4 kg)	M: 7 m (7,25 kg) V: 6,80 m (4 kg)	M: 6,75 m (7,25 kg) V: 6,30 m (4 kg)	M: 6,25 m (7,25 kg) V: 6,20 m (4 kg)	M: 6 m (7,25 kg) V: 5,75 m (4 kg)



Nationale Sporttest 2016: eisen voor de Nationale Sportmedaille NOC*NSF

M: mannen; V: vrouwen. De leeftijdsgroep wordt bepaald op basis van de leeftijd op 1 januari van het jaar van deelname.		Groep junioren	Groep I	Groep II	Groep III	Groep IV	Groep V	Groep VI	Groep VII
		leeftijd: t/m 17 jaar	leeftijd: 18 t/m 30 jaar	leeftijd: 31 t/m 35 jaar	leeftijd: 36 t/m 40 jaar	leeftijd: 41 t/m 45 jaar	leeftijd: 46 t/m 50 jaar	leeftijd: 51 t/m 55 jaar	leeftijd: 56 jaar en ouder
Zelfverdediging Proef 5	<i>keuze uit:</i> A: boksen (NBB) of	M+V: het goed uitvoeren van aanvals- en verdedigingsbewegingen en het boksen van 3 rondes van 3 min (met 1 min pauze) tegen een geoefend bokser				M+V: het goed uitvoeren van aanvals- en verdedigingsbewegingen en het boksen van 3 rondes van 2 min (met 1 min pauze) tegen een geoefend bokser			
	B: jiu-jitsu (JBN) of	M+V: oranje band				M+V: gele band			
	C: judo (JBN) of	M+V: oranje band				M+V: gele band			
	D: karate (KBN) of	M+V: oranje band				M+V: gele band			
	E: schermen (KNAS) of	M+V: blauwe brassard							
	F: taekwondo (TBN) of	M+V: oranje band				M+V: gele band			
	F: worstelen (KNKF) of	M+V: het goed uitvoeren van tenminste 15 grepen gevolgd door 10 min worstelen tegen een geoefend worstelaar				M+V: het goed uitvoeren van tenminste 15 grepen gevolgd door 6 min worstelen tegen een geoefend worstelaar			
	H: militaire zelfverdediging (Defensie)	M+V: militaire zelfverdediging							

De proeven voor de Nationale Sporttest NOC*NSF kunnen in willekeurige volgorde worden afgelegd vanaf de afgifte datum van de prestatiekaart tot het einde van het kalenderjaar (31 december). De sporter moet de vereiste (of een hogere) prestatie / kwalificatie in het betreffende kalenderjaar behalen. Gerechtigd om de proeven af te nemen zijn:

- o sportinstructeurs in dienst van het Ministerie van Defensie (onder vermelding van hun registratienummer)
- o bevoegde officials van de bij de betreffende proef genoemde landelijke sportbond (met uitzondering van militaire zelfverdediging) en
- o overige door de Stichting Sportonderscheidingen aangewezen personen.

Overige aanwijzingen conform www.sportonderscheidingen.nl en de prestatiekaart.