



Nationale Sporttest 2017: 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 2017: 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 Proef 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
	Proef 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
Proef 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 Proef 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 Proef 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
	Proef 3B hoogspringen (KNAU) met aanloop	M: 1,30 m V: 1,20 m	↓ of ↓ 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 Proef 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 2017: 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	keuze uit: A: boksen (NBB) of	M+V: geel graduatie-examen conform eisen NBB (klik hier) of, voor militairen, het uitvoeren van de daarin genoemde stoten en verdedigingen en het boksen van 3 maal 2 min tegen een geoefend bokser							
	B: jiu-jitsu (JBN) of	M+V: gele band conform eisen JBN							
	C: judo (JBN) of	M+V: gele band conform eisen JBN							
	D: karate (KBN) of	M+V: gele band conform eisen KBN							
	E: schermen (KNAS) of	M+V: gele brassard conform eisen KNAS of het behaald hebben van de eis voor het onderdeel schermen voor het Nationale Vijfkampkruis NOC*NSF in de (Olympische) Moderne Vijfkamp conform eisen Stichting Sportonderscheidingen							
	F: taekwondo (TBN) of	M+V: gele band conform eisen TBN							
	G: militaire zelf- verdediging (Defensie)	M+V: militaire zelfverdediging conform eisen Defensie							

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 (mits onder vermelding van hun registratie- of ID-nummer)
- 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.

Elk jaar wordt een flink aantal ingestuurde prestatiekaarten steekproefgewijs op juistheid gecontroleerd. Indien daartoe uitgenodigd dienen deelnemers binnen 15 werkdagen de naam en het e-mailadres van de official op te geven, en dienen de officials vervolgens binnen 15 werkdagen de juistheid van de afgetekende proeven te bevestigen; anders vervalt de geldigheid van de prestatiekaart. Overige aanwijzingen conform www.sportonderscheidingen.nl en de prestatiekaart.

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

