

583

VAARDIGHEIDSPROEVEN

UITGESCHREVEN

: : DOOR HET : :

♦ NEDERLANDSCH ♦
OLYMPISCH COMITÉ.



1914

**SECRETARISSEN: AANGESLOTEN BONDEN.
NEDERL. OLYMPISCH COMITÉ.**

Nederl. Amat. Schermbond: Mr. H. L. Feschotte, Keizersgracht 473/79 Amsterdam.

Kon. Ned. Roei- en Zeilvereeniging: P. L. Lucassen, Amsterdam, Raadhuisstraat 29. Tel. 6675.

Nederl. Krachtsportbond: G. A. M. Brands, Amsterdam, 2^e Atjehstraat 42.

Kon. Milit. Sport-Vereeniging: Kapt. Rambonnet, Arnhem, Eusbinssingel 11.

Nederl. Voetbalbond: J. Hylkema, den Haag, van Boetzelaerslaan 29, Telef. Scheveningen 1402.

Kon. Nederl. Jachtvereniging „Nimrod”: Baron v. Tuyll v. Serooskerken, den Haag, Huize Reigersbergen.

Ned. Athletiek Unie:

Ned. Lawntennisbond: F. A. Des Tombe, Rotterdam, v. Oldenbarnevelds. 61B. Tel. 4126 (9—5 uur).

Nederl. Boksbond: A. P. M. Moussoult, Amsterdam, Ruysdaelstraat 32.

Nederl. Korfbalbond: M. A. Spronk, Amsterdam, Valeriusstr. 23. Tel. Z 454.

Nederl. Zwembond: L. Robert, Haarlem, Spaarne 8.

Nederl. Cricketbond: G. J. Groothoff, Amsterdam, Adm. de Ruyterweg 88.

Nederl. Honkbalbond: E. Bleesing, Amsterdam, Jacob Marisstraat 56.

Ned. Wielerbond: P. T. de Jong, Leiden, Donkersteeg 9.

Nederl. Hockey Bandybond: F. T. Jannette Walen, Utrecht, Mauritsstraat 64.

Algem. Nederl. Wielrijdersbond, Toeristenbond voor Nederland: L. C. Steffelaar den Haag, Laan Copes v. Cattenburgh 64. Tel. 4880.

TECHNISCHE COMMISSIE,

Lawntennis: D. P. C. De Hoop Scheffer, Amsterdam, Vondelstraat 37.

Boksen: A. P. M. Moussault, Amsterdam.

Athletiek: W. C. Hartmann, Rotterdam, Noordsingel 32.

Zwemmen: W. E. Bredius, Amsterdam, Keizersgracht 283.

Voetbal: C. A. W. Hirschman, Amsterdam.

Nederl. Krachtsportbond: G. A. M. Brands, Amsterdam, 2^e Atjehstraat 42.

Ned. Korfballbond: Iz. A. J. De Wilde, Amsterdam, Gerard Schaepstraat 12.

Paardrijden: kapt. H. G. Rambonnet, Arnhem.

Roeien: P. L. Lucassen, Amsterdam.

Scheren: Luit. A. E. W. de Jong, Utrecht.

Cricket: H. S. Isbrücker, den Haag.

Hockey Bandy: A. B. van Holkema, Amsterdam.

Wielrijden:

Honkbal: H. H. Baggelaar, Amsterdam.

VAARDIGHEIDSPROEVEN.

Het Nederlandsch Olympisch Comité sticht een eereteeken als onderscheiding voor veelvuldige verrichting op het gebied van lichaamsoefeningen.

ADMINISTRATIEVE BEPALINGEN.

ART. 1.

Voorwaarde. Dit eereteeken kan verworven worden door hem, die aan de volgende voorwaarden.

- a. Nederlander te zijn volgens de Wet;
- b. den 20-jarigen leeftijd bereikt te hebben;
- c. met goed gevolg voldaan te hebben aan de eischen van vaardigheid hierna vermeld onder de technische bepalingen;
- d. lid te zijn van een door het Nederlandsch Olympisch Comité erkende Vereeniging.

ART. 2.

Verschillende graden. Het eereteeken met de daaraan verbonden diploma wordt in 3 graden verleend.

Het eereteeken 3^{de} graad verkrijgt hij, die in den loop van een kalenderjaar de vereischte proeven van vaardigheid aflegt.

Verricht men deze gedurende vier jaren, die niet op elkaar behoeven te volgen, zoo verkrijgt men het eereteeken van den 2^{den} graad en verricht men ze gedurende acht jaren, die niet op elkaar behoeven te volgen, of worden de proeven met goed gevolg afgelegd na het 32^{ste} levensjaar, zoo verkrijgt men het eereteeken van den 1^{sten} graad.

N.B. Het ligt in de bedoeling om personen van 36 en 40-jar-

rigen leeftijd die voldoen aan lichtere (nog nader op te maken) vaardigheidsproeven een bijzonder diploma uit te reiken.

AST. 3.

**Uitvoerend
Comité.**

Met het verleen van de eeretekens voor de vaardigheidsproeven en alles wat de verdere organisatie of uitvoering daarvan betreft, wordt belast een Uitvoerend Comité van 3 personen, jaarlijks door het Bestuur van het N. O. C. te benoemen.

Dit Uitvoerend Comité heeft de bevoegdheid den bijstand in te roepen van een of meer leden van eene commissie van technici, waarin door iederen, tot het N. O. C. toetgetreden Bond of Vereeniging op wier gebied een deel der vaardigheidsproeven zich beweegt, een afgevaardigde benoemd wordt. Deze Commissie draagt den naam van Technische Commissie van het N. O. C.

AFLEGGEN DER PROEVEN.

ART. 4.

**Inhoud getuig-
schriften.**

Als regel geschiedt het afleggen der vaardigheidsproeven voor iedere soort van lichaamsoefeningen ten overstaan van minstens twee deskundigen van den betreffenden Bond of de betrokken Vereeniging.

Bij het voldoen aan de gestelde eischen wordt een getuig-schrift uitgereikt geteekend:

- a. door degenen die door de betrokken Bond of Vereeniging belast zijn geworden met het afnemen van de betrokken vaardigheidsproef;
- b. door den Voorzitter van den betrokken Bond;
- c. door het door den betrokken bond aangewezen lid van de Commissie van Technici.

Het getuig-schrift bevat *slechts* de mededeeling dat de adspirant aan de door de T. C. van het N. O. C. gestelde eischen heeft *voldaan* in de bedoelde soort van lichaamsoefening en wordt, ten einde alle denkbeelden aan een wedstrijd uit te sluiten, dan ook *niet* vermeld of de adspirant eene betere ver-richting heeft geleverd dan is geëischt.

ART. 5.

**Regeling der
bonden.**

De regeling van het afnemen der vereischte proeven wordt geheel overgelaten aan de betrokken bonden, zijnde deze echter

gehouden van de door hen getroffen regeling alsmede van tijden plaats waarop de proeven zullen worden afgenomen, minstens 8 dagen te voren kennis te geven aan den secretaris van het U. C. van het N. O. C. (thans lt. A. E. W. de Jong, Mauritsstraat 11, Utrecht).

Het bestuur en het uitvoerend comité of een of meer leden daarvan, heeft het recht ten allen tijde bij het afleggen van alle proeven tegenwoordig te zijn.

Zij heeft eveneens het recht een gemachtigde in hare plaats de proeven te doen bijwonen.

ART. 6.

**Hoe zich aan
te melden.**

Hij, die een getuig-schrift betreffende een onderdeel der eischen van vaardigheid wenscht te behalen meldt zich aan bij den secretaris van het U. C. van het N. O. C.

In deze opgave geeft hij kennis van het tijdstip, waarna hij gereed zal zijn de proef af te leggen, en de plaats waar hij dit bij voorkeur zou doen.

De secretaris bovenbedoeld zorgt voor doorzending dezer opgave aan den betrokken bond.

De betrokken bond zal daarna den candidaat berichten waar en wanneer hij de gewenschte proeven kan afleggen en zendt daarvan tevens bericht aan den secretaris van het U. C.

ART. 7.

Kleeding.

Aan de betrokken bonden wordt overgelaten te bepalen hoe de kleeding der deelnemers zal zijn, waarbij echter in overweging wordt gegeven — nadat aan eischen voor persoonlijke veiligheid is voldaan — hiermede zoo coulant mogelijk te zijn, zonder daarbij uit het oog te verliezen, dat het aanbeveling verdient bij het afleggen der proeven zich te kleeden in de voor de betrokken sport meest geëigende kleeding.

TECHNISCHE BEPALINGEN.

Verplicht is het afleggen der proeven van vaardigheid volgens de groepen **I** tot en met **VI**.

Aan hem, die buitendien voldoet aan twee der eischen van groep **VII** wordt toegestaan bij het eereteeken eene gesp te dragen op het lint.

GROEP I: ¹⁾

Loopen.	Keuze uit:
N. A. U. en	100 M. in 13 seconden.
N. G. V.	400 M. in 65 seconden.
	1500 M. in 5 minuten 15 seconden.

GROEP II:

Springen.	Voldoen aan alle volgende eischen:
N. A. U.	Verspringen zonder aanloop, 2 M.
N. G. V.	Verspringen met aanloop, 4.25 »
	Hoogspringen zonder » 1.06 »
	» met » 1.35 »
	» » één hand. . . . 1.30 »
	Verspringen met polstok 5.50 » (over eene sloot) ²⁾ .

GROEP III:

Zwemmen.	Voldoen aan de volgende eischen:
Ned. Zwembond.	Ongekleed 40 M. schoolslag.
	» 40 M. rugzwemmen.
	» 40 M. vrije slag.
	te samen in 2 minuten, 20 seconden.

Gekleed: minstens 25 M., doch liefst met een pop ter grootte en gewicht van een mensch zonder tijdsbepaling,

GROEP IV:

Klimmen.	10 M. met behulp der beenen.
U. C. of eene commissie door haar aan te wijzen.	

GROEP V:

Uithoudingsvermogen.	Keuze uit:
	Wandelen 35 K.M. in 7½ uur, (N. A. B.)
	Loopen 10 K.W. in 55 minuten, (id.)
	Wielrijden 80 K.M. en 4½ uur op den weg (N. W. B.)
	Roeien Kon. Ned. Zeil- en Roei-vereiniging, 20 K.M. in 3 uur.

GROEP VI:

Zelfverdediging.	Keuze uit:
	Worstelen Ned. Krachtsportbond.

1) Achter de verschillende oefeningen is de naam van den Bond vermeld, welke welke het getuigschrift voor deze oefeningen opgeeft.

2) Onder sloot wordt verstaan een uitgegraven gedeelte land, desnoods gedeeltelijk met water gevuld.

Een half uur worstelen, onderbroken door eene pauze van twee minuten. In dit half uur moeten door den belanghebbers minstens 10 hoofdgrepen goed doorgevoerd of uitgewerkt te zien worden gegeven.

Schermen . . Ned. Amateur Schermbond.

Behoorlijk schermen op degen of sabel tegen een door den N. A. S. B. aan te wijzen tegenstander waarbij hoofdzakelijk op stijl en techniek wordt gelet.

Boksen Ned. Boksbond.

GROEP VII:

Discuswerpen 2 KG. 25 M.

Speerwerpen 30 M.

Hammerwerpen 12 M.

Kogelstooten (7.25 K.G.) 8 M.

Gooien N. A. U.

Gooien met een cricketbal op eene schijf van 1 M. middellijn op 20 M. afstand waarvan 11 treffers in 24 worpen.

Paardrijden K.M. 5 . Kon. Milit. Sport-Ver.)

Keuze uit:

- Zelf het paard opzadelen en opstangen (c. q. trenzen) en 50 K.M. rijden langs den langen weg binnen 6 uur;
- zelf het paard opzadelen en opstangen (c. q. trenzen) 20 K.M. rijden langs den weg binnen 2 uren en onmiddellijk daarna springen van 4 hoogte hindernissen (max. hoogte 1.10 M.) en 2 breedte hindernissen (max. breedte 2.5 M.);
- zelf het paard opzadelen en opstangen (c. q. trenzen) 15 K.M. rijden binnen één uur door het terrein waarin 10 hindernissen (max. hoogte 1,10 M., breedte 2.5 M.

Roeien . (Ned. Roei- en Zeilvereeniging).

Het behaald hebben van een eersten prijs in een open wedstrijd voor gladde gieken, in eene ploeg over een afstand van minstens twee duizend Meter of in een skiff over een afstand van minstens 1700 Meter.

Buiten beschouwing hiervoor blijven prijzen behaald in:

- wedstrijden, waarin de ploeg of de roeier alleen over de baan is gegaan;

20. alle andere wedstrijden, welke naar het oordeel van bestuurders der Kon. Ned. Roei- en Zeilvereeniging niet van voldoende waarde kunnen worden geacht.

Zeilen. .. Ned. Roei- en Zeilvereeniging.

Het behaald hebben van een eersten prijs als liefhebbers-stuurman en een Internationalen wedstrijd voor Kiel en Middenzwaardjachten, of in een Nationalen wedstrijd voor Ronde en Platbodemiachten.

Buiten beschouwing hiervoor blijven prijzen behaald in :

- 1^o. Wedstrijden waarin het jacht alleen over de baan is gegaan;
- 2^o. Handicapwedstrijden;
- 3^o. Alle andere wedstrijden, welke naar het oordeel van bestuurders der Kon. Ned. Zeil- en Roei-vereeniging niet van voldoende waarde kunnen worden geacht.

Marathonloop N. A. U.

42 K.M. of 25 E.M. in $4\frac{1}{2}$ uur.

Cross Country N. A. U.

5 K.M. in 3 minuten door het terrein.

Voetbal N. V. B.

Keuze uit:

1. Deelgenomen te hebben aan een internationalen wedstrijd of aan een der volgende wedstrijden:

Oost-Nederland—West-Duitschland.

Noord=Nederland—Noord=Duitschland.

2. Deel uitgemaakt te hebben van de ploeg, die het kampioenschap van Nederland wint, door deelgenomen te hebben aan de meerderheid van de wedstrijden die noodig waren voor het behalen van dien titel.

3. Door minstens drie jaren deel uitgemaakt te hebben van eene ploeg welke aan de competities van den N. V. B. deelneemt:

Men wordt beschouwd deel uitgemaakt te hebben van zulk eene ploeg indien men ieder jaar heeft deelgenomen aan minstens de helft van het aantal wedstrijden welke die ploeg ten gevolge van haar deelname aan de N. V. B. competitie had te spelen.

Cricket N. C. B.

Keuze uit:

1. Het deelnemen aan een wedstrijd van een *vertegenwoordigend* Nederlandsch elftal of *gewestelijk* elftal.

2. Het spelen voor een 1^e klasse elftal.

Onder dit laatste wordt verstaan het hebben deelgenomen aan $\frac{2}{3}$ van de wedstrijden die het elftal in de competitie moest spelen.

Gewichtheffen Ned. Krachtsportbond.

Personen weg. t/m. **120** pond, links en rechts trekken 40 K.G.

		tweehandig drukken rechtstandig	50	»
		» stooten	70	»
»	»	» 140 pond, links en rechts trekken	45	»
		tweehandig drukken rechtstandig	60	»
		» stooten	80	»
»	»	» 160 pond, links en rechts trekken	50	»
		tweehandig drukken rechtstandig	70	»
		» stooten	90	»
»	»	» boven 160 pond links en rechts trekken	55	»
		tweehandig drukken rechtstandig	80	»
		» stooten	100	»

Honkbal Ned. Honkbalbond.

Keuze uit:

- I. Het meegespeeld hebben van een 1^{ste} klas wedstrijd, uitgeschreven door den Ned. Honkbalbond

- II. Voldoen aan de eischen, gesteld in Groep A of aan die, gesteld in groep B:

- A. 1. Minstens 60 M. verwerpen met den honkbal; of 35 M. werpen van den honkbal binnen de $3\frac{2}{5}$ sec.

2. Vangen van den honkbal, geworpen van een afstand van 35 M., welke afstand door den bal tusschen de 2 en 3 sec. wordt afgelegd.

- B. 1. Blijken geven van geoefendheid in het slaan, volgens nadere bepalingen van den Bond.

2. Honklopen, 100 M. in het vierkant, met aanraken der 4 honken en met niet meer dan 1 M. afwijken van de rechte lijnen, in hoogstens 18 sec.

Hockey en Bandy .. Hockey en Bandybond.

Keuze uit:

1. Gekozen voor een *vertegenwoordigend* of *gewestelijk* elftal.
2. Hockey gespeeld te hebben in de ploeg, die kampioen van Nederland werd (de helft van het aantal benodigde wedstrijden meegespeeld te hebben is voldoende).

3. Minstens 3 jaren gespeeld te hebben is de comp. van den N. H. en B. B. Ieder seizoen moet men minstens de helft van het aantal wedstrijden door zijn ploeg gespeeld, meegedaan hebben.

Korfbal Ned. Korfbalbond.

Keuze uit:

1. Het hebben meegespeeld in een vertegenwoordigend *gewestelijk* twaalfstal, samengesteld door of namens het bestuur van den N. K. B. of

2. Het hebben meegespeeld in een vertegenwoordigend *stedelijk* twaalfstal, samengesteld door of namens het bestuur van den N. K. B. of

3. Het gedurende *drie* jaren hebben meegespeeld in een competitie-twaalfstal der eerste of tweede klasse van den N. K. B., met dien verstande, dat elk seizoen aan de meerderheid der wedstrijden moet zijn deelgenomen.

Lawn-Tennis .. Ned. Lawn-Tennisbond.

Keuze uit:

1. Of deelname aan de beslissing van een nummer zonder voofgift van een open wedstrijd.

2. Deelname aan de beslissing van clubkampioenschappen, uitgeschreven door 1e klasse clubs.

3. Deelname aan vertegenwoordigende wedstrijden. (Bij competitie-wedstrijden deelname aan het kampioenschap van Nederland).

Verondersteld wordt, dat het Bestuur van den N. L. T. B. aan de verrichting zijne volle waarde hecht.

UTRECHT, 1 Maart 1914.

Voor het U. C.
A. E. W. DE JONG.
