

# 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](http://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](http://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](http://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](http://www.sportonderscheidingen.nl)

