



## Nationale Sporttest 2019: 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](http://www.sportonderscheidingen.nl)  
Opgericht 1962 | Kamer van Koophandel 41149618 | Bank NL16RABO0372213308 | [info@sportonderscheidingen.nl](mailto:info@sportonderscheidingen.nl)





# Nationale Sporttest 2019: eisen voor de Nationale Sportmedaille NOC\*NSF

M: mannen; V: vrouwen. Kijk voor de regels en de leeftijdsgroepen op <a href="http://www.sportonderscheidingen.nl">www.sportonderscheidingen.nl</a> .		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: 13,0 sec V: 15,0 sec	M: 12,8 sec V: 14,7 sec	M: 13,4 sec V: 15,2 sec	M: 14,0 sec V: 16,1 sec	M: 15,0 sec V: 17,3 sec	M: 16,0 sec V: 18,4 sec	M: 17,0 sec V: 19,6 sec	M: 18,0 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 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: 60 min	M: 60 min V: 70 min	M: 65 min V: 80 min	
Zwemmen Prof 2	vrije slag 200 m in 25m-bad: 100 m rugslag, dan 100 m borstslag (KNZB)	M: 4 min 05 sec V: 4 min 40 sec	M: 4 min 00 sec V: 4 min 34 sec	M: 4 min 05 sec V: 4 min 41 sec	M: 4 min 09 sec V: 4 min 48 sec	M: 4 min 14 sec V: 4 min 54 sec	M: 4 min 19 sec V: 5 min 01 sec	M: 4 min 24 sec V: 5 min 08 sec	M: 4 min 30 sec V: 5 min 15 sec
Springen Prof 3A	verspringen (KNAU) met aanloop	M: 4,50 m V: 4,00 m	M: 5,00 m V: 4,25 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 V: 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 (5kg) 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 2019: eisen voor de Nationale Sportmedaille NOC\*NSF

M: mannen; V: vrouwen. Kijk voor de regels en de leeftijdsgroepen op <a href="http://www.sportonderscheidingen.nl">www.sportonderscheidingen.nl</a> .		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 <a href="#">hier</a> ) 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 (MZV) conform eisen Defensie (alleen af te nemen door kerninstructeurs en instructeurs MZV)							

De proeven kunnen in willekeurige volgorde worden afgelegd vanaf de afgifte datum van de prestatiekaart tot 1 december op het grondgebied van het Koninkrijk der Nederlanden (Nederland, Aruba, Curaçao en Sint Maarten) of, voor militairen, in het uitzendgebied van Nederlandse militaire missies. Iedere proef (of een hogere prestatie) moet dit kalenderjaar worden behaald; ook bij zelfverdediging. Gerechtigd om de proeven af te nemen zijn:

- o bevoegde officials van de bij de betreffende proef genoemde landelijke sportbond (met uitzondering van militaire zelfverdediging)
- o sportinstructeurs in dienst van het Ministerie van Defensie die minimaal CIOS hebben behaald (mits onder vermelding van hun registratienummer); v.w.b. zelfverdediging dienen zij aantoonbare bevoegdheid te hebben
- 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 twee weken de namen en e-mailadressen van de officials op te geven, en dienen de officials vervolgens binnen twee weken de juistheid van de afgetekende proeven te bevestigen; anders vervalt de geldigheid van de prestatiekaart. Overige aanwijzingen conform [www.sportonderscheidingen.nl](http://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](http://www.sportonderscheidingen.nl)  
Opgericht 1962 | Kamer van Koophandel 41149618 | Bank NL16RABO0372213308 | [info@sportonderscheidingen.nl](mailto:info@sportonderscheidingen.nl)

