

5

Hoe fit ben jij?

Nationale Sportmedaille NOC*NSF



Nationale Sporttest



Onderdelen:

- | | |
|--------------------|---|
| 1. Lopen | 100 m of 400 m + 1.500 m + 10 km |
| 2. Zwemmen | 200 m 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

Nationale Vijfkampkruis NOC*NSF



Militaire Vijfkamp



Onderdelen:

- | | |
|------------------|--|
| 1. Lopen | 8 km veldloop |
| 2. Zwemmen | 50 m met hindernissen |
| 3. Schieten | 3 maal 10 schoten met persoonlijk wapen |
| 4. Hindernisbaan | 450 m hindernisbaan |
| 5. Werpen | juistheids- en verteworpen met werpgewicht |

Alle informatie op www.militairevijfkamp.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

