

Nederlandsch Olympisch Comité

SURINAMESTRAAT 31 's-GRAVENHAGE

Telefoon 184610 - Postrekening 88888

Vaardigheidsproeven

Teneinde een alzijdige lichaamsontwikkeling van het Nederlandse volk te bevorderen, sticht het Nederlandsch Olympisch Comité een ereteken als onderscheiding voor veelzijdige verrichting op het gebied van lichaams oefening.

Toelating

Om tot het afleggen der vaardigheidsproeven te worden toegelaten moet men de Nederlandse nationaliteit bezitten. De leeftijdsgrenzen zijn voor mannen: 17 en 60 jaar, voor vrouwen 17 en 46 jaar. Het bestuur van het N.O.C. behoudt zich het recht voor, zonder opgave van redenen, iemand de deelneming aan de vaardigheidsproeven te weigeren.

Diploma

Legt men voor de eerste maal de vaardigheidsproeven met goed gevolg af, dan ontvangt men behalve het ereteken 3e graad een sierlijk hand-gecalligrafeerd diploma. Bij iedere volgende maal wordt een klein diploma uitgereikt, waarop vermeld staat voor de hoeveelste maal men met succes de proeven heeft afgelegd.

Onderscheidingen

Ereteken

Het ereteken bestaat uit een medaille, voorzien van een blauw draaglint. Militairen mogen dit ereteken op de uniform dragen. Het ereteken met het daaraan verbonden diploma wordt in 3 graden verleend, waarbij de volgende regeling geldt: Zij, die in de loop van een jaar (aanvangende 1 Januari of 1 Juli) de vaardigheidsproeven met goed gevolg afleggen, ontvangen het ereteken 3e graad. Legt men de proeven voor de 3e maal met goed gevolg af, dan ontvangt men het ereteken 2e graad en degene, die voor de 5e maal slaagt heeft recht op het ereteken 1e graad.

Cijfers

Bij het afleggen der proeven voor de 2e, 4e, 6e, 7e, 8e en 9e maal ontvangt men een diploma, alsmede een cijfer (2, 4, 6, enz.) ter bevestiging op het lint van het ereteken.

Hierlangs afknippen

INSCHRIJFFORMULIER VOOR DE N.O.C.-PROEVEN

(In te vullen met blokletters of met schrijfmachine; doorstrepen wat niet verlangd wordt)

Ondergetekende meldt zich hierbij aan als candidaat voor het N.O.C.-diploma.

Naam Voorletters

Adres Woonplaats

Geboortedatum

Beroep of ambt

Hij kiest voor proef 6 (uithoudingsvermogen) wel/niet wielrennen.

Hij (zij) is reeds maal geslaagd.

Hij (zij) schrijft in voor het tijdvak Januari—Januari/Juli—Juli.

Pasfoto gaat hierbij (Naam achterop vermelden).

Het inschrijfgeld ad f 5.— is gestort op Postrekening No. 88888 van het N.O.C. te 's-Gravenhage.

.....
Handtekening

Lauwertak

Voorts bestaat de mogelijkheid tot verwerving van een lauwertak, eveneens in drie graden. De lauwertak 3e graad, met diploma, wordt uitgereikt aan hen die voor de 10e maal met succes aan de vaardigheidsproeven deelnamen. Bij de 15e maal ontvangt men de lauwertak 2e graad, bij de 20e maal de lauwertak 1e graad.

Romeinse Cijfers

Bij het afleggen der proeven voor 11e, 12e, 13e, 14e, 16e, 17e, 18e en 19e maal ontvangt men een diploma, alsmede een Romeins cijfer (I, II, III, IV) ter bevestiging op het lint van het ereteken 1e graad naast de lauwertak.

Voor het verkrijgen van een onderscheiding in hogere graad moet het vervallende ereteken en/of cijfer steeds worden ingeleverd.

Miniatuur onderscheidingen

Miniaturen der verschillende onderscheidingen stelt het N.O.C. op aanvraag beschikbaar. De prijzen zijn:

Medailles	Cijfers	Takjes	Rom. cijfers
3e gr. f 1.25	2 f 0.50	3e gr. f 1.25	I t/m
2e gr. „ 1.75	4 „ 0.60	2e gr. „ 1.50	IV
1e gr. „ 2.25	6 t/m 9 „ 0.75	1e gr. „ 2.—	f 1.25

Leeftijdsgroepen

De kandidaten worden naar hun leeftijd in groepen ingedeeld, zoals aan de binnenzijde van dit vouwblad bij de vaardigheids-eisen is aangegeven. Voor elk der groepen zijn de eisen verschillend. *Beslissend voor de indeling in de leeftijdsgroepen is de ouderdom op de datum van ingang van het tijdvak waarvoor de deelnemer of deelnemster wenst te worden ingeschreven. Met wijzigingen in de loop van het tijdvak wordt geen rekening gehouden.*

Aanmelding, inleggeld, couponboekje

Bij de aanmelding voor deelneming aan de proeven, dienen de volgende gegevens te worden opgezonden aan het secretariaat van het N.O.C., Surinamestraat 31, 's-Gravenhage:

- 1e naam en voorletters
- 2e adres
- 3e datum van geboorte
- 4e beroep of ambt
- 5e het aantal malen dat men de proeven reeds met goed gevolg heeft afgelegd
- 6e het tijdvak, waarvoor men wenst te worden ingeschreven (Januari/Januari of Juli/Juli)
- 7e pasfoto.

Indien voor proef 6, uithoudingsvermogen, wielrennen wordt gekozen, moet dit bij de inschrijving worden vermeld.

Het inleggeld ad f ⁵/₂— per persoon moet tegelijkertijd worden gestort op Postrekening No. 88888 van het Nederlandsch Olympisch Comité te 's-Gravenhage.

De kandidaat of candidate ontvangt nu een op naam gesteld couponboekje, hetwelk bij het afleggen der vaardigheidsproeven moet worden getoond. Zonder vertoon van dit boekje is deelneming aan de proeven niet mogelijk.

Zijn alle proeven met goed gevolg afgelegd, dan moet het boekje aan het N.O.C. worden opgezonden, zoodat met bijvoeging van het in te leveren ereteken, cijfer, enz. De geldigheid van de afgelegde proeven vervalt, wanneer het boekje niet *uiterlijk 8 dagen* na het verstrijken van het tijdvak, waarvoor men ingeschreven werd, bij het N.O.C. is binnengekomen.

Het afleggen der proeven

De proeven van vaardigheid, 1 t/m 7 dienen, onverschillig in welke volgorde, te worden afgelegd ten overstaan van een of meer deskundigen van de betrokken Bonden.

Vrijstelling wordt verleend voor:

- 1e proef 6 uithoudingsvermogen, indien de candidaat(date) met succes heeft deelgenomen aan de vierdaagse afstandsmarsen van de Nederlandsche Bond voor Lichamelijke Opvoeding.
- 2e proef 6 uithoudingsvermogen, indien de candidaat met succes heeft deelgenomen aan de tweedaagse Militaire Prestatietocht van de Algemeene Vereeniging van Nederlandsche Reserve Officieren.
- 3e de proeven 1 lopen, 2 springen en 3 werpen in de groep Juniores (jongens), indien de candidaat het diploma A van de Centrale Commissie voor Schoolathletiek (C.C.S.A.) heeft behaald.

Deze vrijstellingen worden vanzelfsprekend uitsluitend verleend, indien aan de genoemde prestaties is voldaan in het tijdvak, waarin men voor het afleggen der N.O.C. vaardigheidsproeven wordt ingeschreven. Voor de onder 1 en 2 genoemde vrijstellingen moet tegelijk met het couponboekje aan het N.O.C. een verklaring worden opgezonden, resp. van de N. B. v. L. O. of van de Alg. Ver. v. Ned. Res. Officieren, waaruit blijkt dat men met succes de prestatie heeft verricht.

Voor de vrijstellingen, genoemd onder 3e, komen slechts zij in aanmerking, wier z.g. extra-stamkaarten, waarop het C.C.S.A.-diploma werd verkregen, door het N.O.C. zijn goedgekeurd.

Het afnemen der proeven wordt geheel aan de betrokken Bonden overgelaten. Het bestuur van het N.O.C. heeft te allen tijde het recht bij het afnemen der proeven aanwezig te zijn. Bij de toezending van het couponboekje wordt kosteloos een adreslijst van de deskundigen der betrokken Bonden verstrekt.

In de regel geschiedt het afleggen van de proeven na overleg tussen de candidaat en de deskundige. Het afleggen van de proef wielrijden geschiedt op bepaalde data; de candidaten worden voor het afleggen van deze proef opgeroepen door de Ned. Wielren Unie.

Voldoet de deelnemer of deelnemster aan de bij de proeven gestelde eisen, dan vult de deskundige de betreffende bladzijde van het couponboekje in. Het voor de betrokken Bond bestemde gedeelte wordt dan uit het boekje verwijderd en aan de Bond opgezonden; dit moet door de deskundige geschieden. Na goedkeuring zendt de Bond deze strook door aan het N.O.C. Het andere gedeelte van de bladzijde blijft in het couponboekje. De deelnemer of deelnemster heeft hiermede het bewijs, dat de proef met goed gevolg is afgelegd.

Wordt bij het afleggen der proeven niet aan de gestelde vaardigheidseisen voldaan, dan mag men de verrichting nog hoogstens tweemaal herhalen. Is ook dan nog niet aan de eisen voldaan, dan wordt aangenomen dat men het desbetreffende onderdeel nog niet beheerst. Dit wordt eveneens door de deskundige in het couponboekje aangetekend en wel op de achterzijde van de bladzijde. Heeft men voor de derde maal niet aan de eis van een zelfde proef voldaan, dan wordt het gehele couponboekje door de deskundige ingenomen en opgezonden aan de betrokken Bond. De laatste zorgt weer voor doorzending naar het N.O.C.

Zodra men bij een proef, welke een keuze uit verschillende verrichtingen toelaat, eenmaal heeft gekozen, kan in hetzelfde tijdvak niet opnieuw tot een andere verrichting worden besloten, tenzij daartoe eerst vergunning is gevraagd bij het N.O.C.

Heeft men alle proeven met goed gevolg afgelegd, dan kan men eerst weer worden ingeschreven voor een tijdvak, dat aanvangt een half jaar na de periode, waarin men aan de proeven heeft deelgenomen. Zijn alle proeven echter afgelegd in de eerste helft van een tijdvak, dan is inschrijving voor de aansluitende periode mogelijk, mits het boekje *uiterlijk 8 dagen na het verstrijken van die eerste helft* in het bezit is van het N.O.C.

November 1952.

VAARDIGHEIDSEISEN VOOR HET DIPLOMA

		GROEP JUNIORES Leeftijd 17 en 18 jaar		GROEP A.
		JONGENS	MEISJES	MANNEN
Proef 1 Kon. Ned. Athletiek Unie Lopen	Keuze uit: 100 m 400 m 1500 m 80 m 250 m 2400 m	13 sec. 40 sec. 10 min.	 12 sec.	12 ⁴ / ₅ sec. 1 min. 5 sec. 5 min. 30 sec.
Proef 2 Kon. Ned. Athletiek Unie Springen	Verspringen met aanloop Hoogspringen „ „ Keuze uit: Verspringen met polsstok Hink-Stap-Sprong De springproef moet in zijn geheel worden afgewerkt, behoudens overmacht, te beoordelen door de deskundige	4.50 m 1.30 m 5.50 m 10.— m	4.— m 1.20 m 	5.— m 1.35 m 6.— m 10.50 m
Proef 3 Kon. Ned. Athletiek Unie Werpen	Keuze uit: Discuswerpen Kogelstoten Speerwerpen	20.— m (1.5 kg discus) 8.— m (5 kg kogel) 27.50 m (600 gr. speer)	17 m (1 kg discus) 20 m (600 gr. speer)	22.50 m (2 kg discus) 7.50 m (7.25 kg kogel) 27.50 m (800 gr. speer)
Proef 4 Kon. Ned. Zwembond Zwemmen	Rugslag Borstslag Het starten voor rugslag moet geschieden in het water (springen is niet toegestaan)	100 m 100 m } in één stuk af te leggen in 5 min.	id. in 5 min. 25 sec.	id. in 4 min. 50 sec.
Proef 5 Kon. Ned. Gymnastiek Verbond Klimmen	In touw met schoolklimslag klimmen en dalen. Het beginpunt ligt daar, waar de handen het touw vastgrijpen	10 m, of wel onmiddellijk achter elkaar zoveel malen op en neer tot 10 m is gestegen	id. 5 m	id. 10 m
Proef 6 Uithoudings- vermogen	Keuze uit: wandelen (Ned. Wandelsp.b.) lopen (Kon. Ned. Athl. Unie) wielrijden op de weg (Kon. Ned. Wielren Unie) roeien in skif (Ned. Roeib.) roeien in werrie (idem)	35 km in 6 uur 30 min. 80 km in 4 uur 30 min. 10 km, af te leggen zonder onderbreking in goede stijl. (Deze afstand behoeft niet in een bepaalde tijd te worden afgelegd)	25 km in 6 uur	35 km in 6 uur 30 min. 10 km „ 55 min. 80 km „ 4 uur 20 km „ 2 uur 20 km „ 2 uur 30 min.
Proef 7 Zelfverdediging	Keuze uit: Worstelen (Ned. Krachtsp.b.) Schermen (Kon. Ned. Amateur Schermbond) Boksen (Ned. Boksbond)	Het uitvoeren van enige grepen, gevolgd door 10 min. worstelen ten genoegen der examencommissie tegen een door haar aan te wijzen tegenstander Het uitvoeren van aanvals- en verdedigingsbewegingen op floret tegenover een door de examencommissie aan te wijzen tegenstander en het ten genoegen der commissie bewijzen van het partijschermen enig begrip te hebben Het uitvoeren van aanvals- en verdedigingsbewegingen tegenover een door de examencommissie aan te wijzen tegenstander en het ten genoegen der commissie boksen van 3 ronden, telkens van 2 min. (met 1 min. pauze) tegen een door haar aan te wijzen tegenstander	 Zie groep Juniores (jongens)	Blijk geven een geoefend worstelen te zijn. Als zodanig zal gelden: het uitvoeren van tenminste 10 grepen, gevolgd door 15 min. worstelen ten genoegen der examencommissie door haar aan te wijzen tegenstander Blijk geven een geoefend scherm te zijn op floret, degen of sabel, van de candidaat. Als zodanig zal gelden: het goed uitvoeren van aanvals- en verdedigingsbewegingen tegenover een door de examencommissie aan te wijzen tegenstander en het ten genoegen der commissie schermen enig begrip te hebben Blijk geven een geoefend boksen te zijn. Als zodanig zal gelden: het uitvoeren van aanvals- en verdedigingsbewegingen tegenover een door de examencommissie aan te wijzen tegenstander en het ten genoegen der commissie boksen van 3 ronden, telkens van 2 min. (met 1 min. pauze) tegen een door haar aan te wijzen tegenstander

Leeftijd 19 t/m 23 jaar		GROEP B. Leeftijd 24 t/m 29 jaar		GROEP C. Leeftijd 30 t/m 35 jaar		GROEP D.
	VROUWEN	MANNEN	VROUWEN	MANNEN	VROUWEN	MANNEN
	12 ⁵ / ₁₀ sec.	13 sec. 1 min. 5 sec. 5 min. 15 sec.	13 ⁵ / ₁₀ sec.	13 ² / ₅ sec. 1 min. 5 sec. 5 min. 45 sec.	14 ⁵ / ₁₀ sec.	14 sec. 1 min. 6 min.
	4.25 m 1.25 m	5.— m 1.35 m 6.— m 10.50 m	4.— m 1.20 m	4.75 m 1.30 m 5.50 m 10.25 m	3.75 m 1.15 m	4.— m 1.20 m 5.— m 10.— m
	20.— m (1 kg discus) 22.— m (600 gr. speer)	25.— m 8.— m 30.— m	19.— m (1 kg discus) 21.— m (600 gr. sp.)	25.— m 8.— m 30.— m	18.— m (1 kg discus) 20.— m (600 gr. sp.)	22.— m 7.— m 27.— m
	id. in 5 min. 15 sec.	id. in 4 min. 50 sec.	id. in 5 min. 15 sec.	id. in 5 min. 10 sec.	id. in 5 min. 35 sec.	id. in 5 min. 35 sec.
	id. 5 m	id. 10 m	id. 5 m	id. 9 m	id. 5 m	id. 5 m
in.	25 km in 6 u.	35 km in 6 u. 15 min. 10 km „ 55 min. 80 km „ 4 uur	25 km in 6 u.	35 km in 6 u. 30 min. 10 km „ 55 min. 80 km „ 4 u. 15 min.	25 km in 6 u.	35 km in 6 u. 10 km „ 55 min. 80 km „ 4 u.
in.	16 km „ 2 u. 16 km „ 2 u. 30 min.	20 km „ 2 uur 20 km „ 2 u. 30 min.	16 km „ 2 u. 16 km „ 2 u. 30 min.	20 km „ 2 uur 20 km „ 2 u. 30 min.	16 km „ 2 u. 16 km „ 2 u. 30 min.	20 km „ 2 uur 20 km „ 2 u. 30 min.
stelaar te het goed repen, ge- n ten ge- tegen een genstander		Zie groep A (mannen)		Zie groep A (mannen)		Het goed van t 10 Hetzelfde de E,
hermer te ter keuze g zal gel- anvals- en over een an te wij- genoegen n een of	Het uitvoeren van aan- vals- en verdedigings- bewegingen op floret tegenover een door de examencommissie aan te wijzen tegenstander en het ten genoegen dier commissie schermen van een partij floret	Zie groep A (mannen)	Zie groep A (vrouwen) Hetzelfde geldt voor de groepen C, D, E.	Zie groep A (mannen)	Zie groep A (vrouwen) Hetzelfde geldt voor de groepen D, E.	Zie (m Hetzelfde de E,
ser te zijn. goed uit- dedigings- or de exa- tegenstan- commissie van 3 min. door haar ader	De candidate moet de voornaamste stoten de- constratief kunnen uit- voeren en daardoor het bewijs leveren, dat zij het boksen als zelfver- dediging kan aanwenden	Zie groep A (mannen)	Zie groep A (vrouwen) Hetzelfde geldt voor de groepen C, D, E.	Zie groep A (mannen)	Zie groep A (vrouwen) Hetzelfde geldt voor de groepen D, E.	Zie (m ronden Hetzelfde de E,

Leeftijd 36 t/m 41 jaar		GROEP E. Leeftijd 42 t/m 46 jaar		GROEP F. Leeftijd 47 t/m 53 jr.	GROEP G. Leeftijd 54 t/m 60 jr.
MANNEN	VROUWEN	MANNEN	VROUWEN	MANNEN	MANNEN
11 sec. 15 sec.	15 ⁵ / ₁₀ sec.	15 sec. 1 min. 15 sec. 7 min.	17 sec.	16 sec. 1 min. 18 sec. 7 min. 30 sec.	18 sec. 1 min. 18 sec. 7 min. 30 sec.
5 m 5 m — m — m	3.50 m 1.10 m	4.— m 1.15 m 4.50 m 9.75 m	3.— m 1.— m	3.50 m 1.10 m 4.50 m 9.— m	3.— m 1.— m 4.25 m 8.50 m
— m 0 m — m	17.— m (1 kg discus) 19.— m (600 gr. sp.)	18.— m 6.75 m 24.— m	16.— m (1 kg discus) 17.— m (600 gr. sp.)	18.— m 6.75 m 24.— m	15.— m 6.— m 20.— m
6 min.	id. in 6 min. 30 sec.	id. in 6 min. 30 sec.	id. in 6 min. 50 sec.	id. in 6 min. 40 sec.	id. in 7 min.
8 m	id. 4 m	id. 7 m	id. 3 m	id. 6 m	id. 6 m
u. 45 min. u. 5 min. u. 30 min.	25 km in 6 u. 20 min.	35 km in 7 u. 10 km „ 1 u. 10 min. 80 km „ 4 u. 45 min.	25 km in 6 u. 20 min.	35 km in 7 u. 10 km „ 1 u. 15 min. 80 kh „ 5 u.	35 km in 7 u. 10 km „ 1 u. 25 min. 80 km „ 5 u. 30 min.
u. 15 min. u. 45 min.	16 km „ 2 u. 15 min. 16 km „ 2 u. 45 min.	20 km „ 2 u. 15 min. 20 km „ 2 u. 45 min.	16 km „ 2 u. 25 min. 16 km „ 2 u. 55 min.	20 km „ 2 u. 15 min. 20 km „ 2 u. 45 min.	20 km „ 2 u. 25 min. 20 km „ 2 u. 55 min.
uitvoeren nminste repen geldt voor roepen F, G. groep A nnen) geldt voor roepen F, G.	Hierlangs afknippen				

In te zenden aan het

Secretariaat van het

NEDERLANDSCH OLYMPISCH COMITÉ

SURINAMESTRAAT 31

's-GRAVENHAGE

Z.O.Z.