



VAARDIGHEIDS- PROEVEN

Nederlandse Sport Federatie

Een stukje geschiedenis over de Vaardigheidsproeven

Teneinde een alzijdige lichaamsontwikkeling van het Nederlandse volk te bevorderen, sticht de Nederlandse Sport Federatie een ereken als onderscheiding voor veelzijdige verrichting op het gebied van de lichaamsoefening.

De vaardigheidsproeven zijn eigenlijk „ontdekt” door enkele bestuursleden van het toen nog niet permanente Nederlandsch Olympisch Comité gedurende de Olympische Spelen van 1912 te Stockholm. Men zag hoe in Zweden zij, die bepaalde proeven van lichamelijke vaardigheid hadden afgelegd, daarvoor een onderscheiding mochten dragen.

Bij de oprichting van het N.O.C. op 11 september 1912 is het besluit genomen ook in ons land vaardigheidsproeven af te nemen; men was ervan overtuigd dat wat in Zweden kon ook in Nederland levensvatbaarheid zou hebben.

In de proeven zag men een prikkel om te komen tot een zich steeds herhalende algemene lichaamsoefening en het werd als een tegenwicht beschouwd van het streven naar specialisatie in de sport, iets wat zich in die tijd reeds begon af te tekenen.

De praktische invoering heeft echter nog enige tijd gekost; de officiële instelling van de vaardigheidsproeven dateert dan ook van 1914. Bij het vaststellen van de eisen is nooit aan topprestaties gedacht, maar slechts aan verrichtingen waaraan goed geoefende en gezonde mensen zouden kunnen voldoen.

In de loop der jaren zijn de eisen, waaruit de proeven bestonden, vele keren gewijzigd, een gevolg van nieuwe ontwikkelingen in de sport en verbeterde techniek. De proeven hebben zelfs niet altijd bestaan uit dezelfde takken van sport; ook in dat opzicht zijn veranderingen opgetreden.

Zo zijn de vaardigheidsproeven gegroeid naar de vorm, waarin deze in 1959 door de N.S.F. van het N.O.C. zijn overgenomen.

In 1961 werd door de Nederlandse Sport Federatie een werkgroep Vaardigheidsproeven ingesteld, bestaande uit deskundigen van de bij de proeven betrokken sportbonden, met het doel de belangstelling voor de proeven bij het Nederlandse volk te stimuleren.

De activiteiten van de werkgroep hebben tot resultaat gehad, dat medio 1964 in samenwerking met de Stichting Nederlandse Onderwijs Film de propagandafilm „Alles of iets” tot stand kwam.

Eind 1964 werden judo en jiu jitsu als keuzesporten aan het onderdeel „zelfverdediging” toegevoegd.

Per 1 januari 1965 werd de minimum leeftijd voor de groep junioren gesteld op 16 jaar in plaats van 17 jaar, terwijl voorts met ingang van die datum enkele organisatorische en administratieve wijzigingen werden ingevoerd die in de algemene bepalingen zijn verwerkt.

Algemene bepalingen

TOELATING

Om tot het afleggen der vaardigheidsproeven te worden toegelaten moet men de Nederlandse nationaliteit bezitten. De minimum leeftijdsgrens is voor mannen en vrouwen 16 jaar.

De kandidaten moeten een medische verklaring overleggen waaruit blijkt dat zij goedgekeurd zijn voor het deelnemen aan de vaardigheidsproeven. Het bestuur van de N.S.F. behoudt zich het recht voor, zonder opgave van redenen, iemand het deelnemen aan de vaardigheidsproeven te weigeren.

DIPLOMA

Legt men voor de eerste maal de vaardigheidsproeven met goed gevolg af, dan ontvangt men behalve het ereteken 3de graad een 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 drie graden verleend, waarbij de volgende regeling geldt: zij, die in de loop van een kalenderjaar de vaardigheidsproeven met goed gevolg afleggen, ontvangen het ereteken 3de graad. Legt men de proeven voor de 3de maal met goed gevolg af, dan ontvangt men het ereteken 2de graad en degene, die voor de 5de maal slaagt, heeft recht op het ereteken 1ste graad. Resp. is hiervoor het ereteken in brons, in zilver en in verguld zilver uitgevoerd.



Cijfers

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

Lauwertak

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

Romeinse cijfers

Bij het afleggen der proeven voor de 11de, 12de, 13de, 14de, 16de, 17de, 18de, 19de, 21ste, 22ste, 23ste en 24ste maal ontvangt men een diploma alsmede een Romeins cijfer (I, II, III en IV) ter bevestiging op het lint van het ereteken 1ste graad naast de lauwertak.

Bijzondere onderscheiding

Na het met goed gevolg afleggen der proeven voor de 25ste tot en met de 29ste maal en bij het slagen voor de 30ste keer en meermaal wordt een zilveren respectievelijk gouden onderscheiding met diploma uitgereikt, bestaande uit het desbetreffende cijfer gevat in een lauwerkransje, ter bevestiging op het lint van het ereteken 1ste graad of op de bâton (zie afbeelding). Voor deze categorie vervalt dus de lauwertak 1ste graad en de vergulde Romeinse cijfers V, VI, VII, VIII en IX.



Miniaturen

der verschillende onderscheidingen stelt de N.S.F. op aanvraag en tegen betaling beschikbaar.

LEEFTIJDGROEPEN

De kandidaten worden naar hun leeftijd in groepen ingedeeld, zoals hierna bij de vaardigheidseisen is aangegeven. Voor elk der groepen zijn de eisen verschillend. *Beslissend voor de indeling in de leeftijdsgroepen is de ouderdom op 1 januari van het jaar waarvoor de deelnemer of deelneemster wenst te worden ingeschreven. Met wijzigingen in de loop van het jaar wordt geen rekening gehouden.*

AANMELDING, INLEGGELD, COUPONBOEKJE

Bij de aanmelding voor het deelnemen aan de proeven dienen de volgende gegevens te worden gezonden aan het secretariaat van de N.S.F., Burg. van Karnebeeklaan 6, 's-Gravenhage:

1. naam en voorletters
2. adres
3. datum van geboorte

4. beroep of ambt
5. rang en onderdeel (alléén voor militairen)
6. het aantal malen dat men de proeven reeds met goed gevolg heeft afgelegd
7. het jaar, waarvoor men wenst te worden ingeschreven
8. pasfoto
9. keuringsverklaring.

Het inleggeld ad f 5,— per persoon moet tegelijkertijd worden gestort op postrekening No. 33 van de Nederlandse Sport Federatie te 's-Gravenhage.

De kandidaat of candidate ontvangt een op naam gesteld couponboekje, dat bij het afleggen der vaardigheidsproeven moet worden getoond. *Zonder vertoon van dit boekje is het deelnemen aan de proeven niet mogelijk. Om te voorkomen dat in 2 opeenvolgende jaren tweemaal de proeven binnen een kort tijdsbestek worden afgelegd, wordt het couponboekje niet vóór 1 april aan de kandidaten verzonden.*

Zijn alle proeven met goed gevolg afgelegd, dan moet het boekje aan de N.S.F. worden gezonden. De geldigheid van de afgelegde proeven vervalt, wanneer het boekje niet *uiterlijk 8 dagen* na het verstrijken van het jaar, waarvoor men werd ingeschreven, bij de N.S.F. 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 officials van de betrokken bonden.

Vrijstelling wordt verleend voor:

- a. proef 6 uithoudingsvermogen, indien de kandidaat(date) met succes heeft deelgenomen aan de Vierdaagse afstandsmarsen van de Koninklijke Nederlandse Bond voor Lichamelijke Opvoeding en van de Nederlandse Wandelsport Bond.
- b. proef 6 uithoudingsvermogen, indien de kandidaat met succes heeft deelgenomen aan de tweedaagse Militaire Prestatietoet van de Algemene Vereniging van Nederlandse Reserve-Officieren.
- c. de proeven 1 lopen, 2 springen en 3 werpen in de groep junioren (jongens), indien de kandidaat het diploma A van de Centrale Commissie voor Schoolatletiek (C.C.S.A.) heeft behaald.

Deze vrijstellingen worden vanzelfsprekend uitsluitend verleend, indien aan de genoemde prestaties is voldaan in het jaar, waarin men voor het afleggen der N.S.F. vaardigheidsproeven werd ingeschreven. Voor de onder a en b genoemde vrijstellingen moet tegelijk met het couponboekje aan de N.S.F. een verklaring worden gezonden, resp. van de Koninklijke Nederlandse Bond voor Lichamelijke Opvoeding, de Nederlandse Wandelsport Bond of van de Algemene Ver-

eniging van Nederlandse Reserve-Officieren, waaruit blijkt dat men met goed gevolg de prestatie heeft verricht.

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

Het afnemen der proeven wordt geheel aan de door de bonden aangestelde officials overgelaten. Het bestuur van de N.S.F. heeft te allen tijde het recht bij het afnemen der proeven aanwezig te zijn. Bij de toezending van het couponboekje wordt desgewenst een adreslijst van de officials der betrokken bonden verstrekt.

Het afleggen van de proeven geschiedt na overleg tussen de kandidaat en de officials.

Voldoet de deelnemer of deelneemster aan de bij de proeven gestelde eisen, dan vult de official de betreffende bladzijde van het couponboekje in. Het controlestrookje wordt dan uit het boekje verwijderd en door de official aan de N.S.F. gezonden. Het andere gedeelte van de bladzijde blijft in het couponboekje. De deelnemer of deelneemster 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 ten hoogste 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 official in het couponboekje aangetekend en wel op de achterzijde van de bladzijde. Heeft men voor de derde maal niet aan de eis van eenzelfde proef voldaan, dan wordt het gehele couponboekje door de official ingenomen en gezonden aan de N.S.F.

Zodra men bij een proef, welke een keuze uit verschillende verrichtingen toelaat, eenmaal heeft gekozen, kan in hetzelfde jaar niet opnieuw tot een andere verrichting worden besloten, tenzij daartoe eerst vergunning is gevraagd aan de N.S.F.

Heeft men alle proeven met goed gevolg afgelegd, dan kan men weer worden ingeschreven voor een volgend jaar.

VAARDIGHEIDSEISEN VOOR HET DIPLOMA
van de
NEDERLANDSE SPORT FEDERATIE (N.S.F.)

SECRETARIAAT: BURGEMEESTER VAN KARNEBEEKLAAN 6
'S-GRAVENHAGE • TELEFOON (070) 63 29 63 • POSTREKENING 33

PROEVEN VOOR MANNEN

		GROEP JUNIORES	GROEP A	GROEP B	GROEP C
		Leeftijd 16 t/m 18 jaar	Leeftijd 19 t/m 23 jaar	Leeftijd 24 t/m 29 jaar	Leeftijd 30 t/m 35 jaar
Proef 1 Kon. Ned. Athletiek Unie Lopen	Keuze uit: 100 m 400 m 1500 m 250 m 2400 m	13 sec. 40 sec. 10 min.	12 ⁴ / ₅ sec. 1 min. 5 sec. 5 min. 30 sec.	13 sec. 1 min. 5 sec. 5 min. 15 sec.	13 ² / ₅ sec. 1 min. 5 sec. 5 min. 45 sec.
Proef 2 Kon. Ned. Athletiek Unie Springen	Verspringen met aanloop Hoogspringen met aanloop 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	5,— m 1,35 m 6,— m 10,50 m	5,— m 1,35 m 6,— m 10,50 m	4,75 m 1,30 m 5,50 m 10,25 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)	22,50 m (2 kg discus) 7,50 m (7,25 kg kogel) 27,50 m (800 gr. speer)	25,— m 8,— m 30,— m	25,— m 8,— m 30,— m
Proef 4 Kon. Ned. Zwembond Zwemmen	Rugslag (enkelv., samengest. en crawl) Borstslag (school-, vliederslag of crawl) Het starten voor rugslag moet geschieden in het water (springen is niet toegestaan) de zwemslagen dienen te worden uitgevoerd volgens de reglementen van de KNZB	100 m 100 m	id. in 4 min. 50 sec.	id. in 4 min. 50 sec.	id. in 5 min. 10 sec.
Proef 5 Kon. Ned. Gymnastiek Verbond Klimmen	In touw met schoolklimslag en/of de zg. schippersslag 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. 10 m	id. 10 m	id. 9 m
Proef 6 Uithoudings- vermogen	Keuze uit: wandelen (Ned. Wandelsp.B.), lopen (Kon. Ned. Athl. Unie) wielrijden op de weg (K.N.W.U.) 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, zonder onderbreking in goede stijl (geen bepaalde tijd).	35 km in 6 uur 30 min. 10 km in 55 min. 80 km in 4 uur 20 km in 2 uur 20 km in 2 uur 30 min.	35 km in 6 uur 15 min. 10 km in 55 min. 80 km in 4 uur 20 km in 2 uur 20 km in 2 uur 30 min.	35 km in 6 uur 30 min. 10 km in 55 min. 80 km in 4 uur 15 min. 20 km in 2 uur 20 km in 2 uur 30 min.
Proef 7 Zelf- verdediging	Keuze uit: Worstelen (Kon. Ned. Krachtsp.B.)	Het uitvoeren van enige grepen gevolgd door 10 min. worstelen.	Blijk geven een geoefend worstelaar te zijn. Als zodanig zal gelden: het goed uitvoeren van ten minste 15 grepen gevolgd door 10 min. worstelen.		
	Schermen (Kon. Ned. Amateurs Schermbond)	Het uitvoeren van aanvals- en verdedigingsbewegingen op floret; bewijzen van partijschermen enig begrip te hebben.	Blijk geven een geoefend schermer te zijn op floret, degen of sabel naar keuze. Het goed uitvoeren van aanvals- en verdedigingsbewegingen en het schermen van een of meer partijen.		
	Boksen (Ned. Boksbond)	Het uitvoeren van aanvals- en verdedigingsbewegingen; boksen van 3 rondes à 2 min. (met 1 min. pauze).	Blijk geven een geoefend bokser te zijn. Als zodanig zal gelden: het goed uitvoeren van aanvals- en verdedigingsbewegingen en het boksen van 3 rondes van 3 min. (met 1 min. pauze).		
	Judo / Jiu Jitsu (Fed. v. Ned. Judo en Jiu Jitsu bonden)	Voor groepen Juniores A, B en C ➔	JUDO: Vaardigheid vereist voor ORANJE BAND: Valbreken, 5 been-, 5 heup-, 2 schouder-, 2 armworpen, 5 houdgrepen, 2 sutemi's. Kennis van Ne-Waza, Kansetsu-Waza en Shime-Waza. Partij van 3 min. JIU JITSU: Vaardigheid vereist voor Jiu Jitsu dipl. 2e graad: Valbreken, 4 arm-, 5 hoofd-, 3 kleding-, 6 middelaanvallen, 1 schopaanval, 2 slagen, 10 keelaanvallen (voor, achter en opzij), 2 min. vrij aanvallen.		

PROEVEN VOOR MANNEN

		GROEP D	GROEP E	GROEP F	GROEP G
		Leeftijd 36 t/m 41 jaar	Leeftijd 42 t/m 46 jaar	Leeftijd 47 t/m 53 jaar	Leeftijd 54 jaar en ouder
Proef 1 Kon. Ned. Athletiek Unie Lopen	Keuze uit: 100 m 400 m 1500 m	14 sec. 1 min. 11 sec. 6 min. 15 sec.	15 sec. 1 min. 15 sec. 7 min.	16 sec. 1 min. 18 sec. 7 min. 30 sec.	18 sec. 1 min. 18 sec. 7 min. 30 sec.
Proef 2 Kon. Ned. Athletiek Unie Springen	Verspringen met aanloop Hoogspringen met aanloop Keuze uit: Verspringen met polsstok Hink-stap-sprong De springproef moet in zijn geheel worden afgewerkt, behoudens overmacht, te beoordelen door de deskundige	4,25 m 1,25 m 5,— m 10,— m	4,— m 1,15 m 4,50 m 9,75 m	3,50 m 1,10 m 4,50 m 9,— m	3,— m 1,— m 4,25 m 8,50 m
Proef 3 Kon. Ned. Athletiek Unie Werpen	Keuze uit: Discuswerpen Kogelstoten Speerwerpen	22,— m 7,50 m 27,— m	18,— m 6,75 m 24,— m	18,— m 6,75 m 24,— m	15,— m 6,— m 20,— m
Proef 4 Kon. Ned. Zwembond Zwemmen	Rugslag (enkelv., samengest. en crawl) Borstslag (school-, vlinderslag of crawl) Het starten voor rugslag moet geschieden in het water (springen is niet toegestaan) de zwemslagen dienen te worden uitgevoerd volgens de reglementen van de KNZB	100 m 100 m	id. in 6 min. 30 sec.	id. in 6 min. 40 sec.	id. in 7 min.
Proef 5 Kon. Ned. Gymnastiek Verbond Klimmen	In touw met schooldklimslag en/of de zg. schipperslag klimmen en dalen. Het beginpunt ligt daar, waar de handen het touw vastgrijpen.	id. 8 m	id. 7 m	id. 6 m	id. 6 m
Proef 6 Uithoudings- vermogen	Keuze uit: wandelen (Ned. Wandelsp.B.), lopen (Kon. Ned. Athl. Unie) wielrijden op de weg (K.N.W.U.) roeien in skif (Ned. Roeib.) roeien in werrie (idem)	35 km in 6 uur 45 min. 10 km in 1 uur 5 min. 80 km in 4 uur 30 min. 20 km in 2 uur 15 min. 20 km in 2 uur 45 min.	35 km in 7 uur 10 km in 1 uur 10 min. 80 km in 4 uur 45 min. 20 km in 2 uur 15 min. 20 km in 2 uur 45 min.	35 km in 7 uur 10 km in 1 uur 15 min. 80 km in 5 uur 20 km in 2 uur 15 min. 20 km in 2 uur 45 min.	35 km in 7 uur 10 km in 1 uur 25 min. 80 km in 5 uur 30 min. 20 km in 2 uur 25 min. 20 km in 2 uur 55 min.
Proef 7 Zelf- verdediging	Keuze uit: Worstelen (Kon. Ned. Krachtsp.B.)	Voor groepen D, E, F en G →	Het goed uitvoeren van ten minste 15 grepen.		
	Schermen (Kon. Ned. Amateurs Schermbond)	Voor groepen D, E, F en G →	Blijk geven een geoefend schermer te zijn op floret, degen of sabel naar keuze. Als zodanig zal gelden: het goed uitvoeren van aanvals- en verdedigingsbewegingen en het schermen van een of meer partijen.		
	Boksen (Ned. Boksbond)	Voor groepen D, E, F en G →	Blijk geven een geoefend bokser te zijn. Als zodanig zal gelden: het goed uitvoeren van aanvals- en verdedigingsbewegingen en het boksen van 3 rondes van 2 min. (1 min. pauze). Boven de 50 jaar: alleen stoten plaatsen op de handschoen.		
	Judo / Jiu Jitsu (Fed. v. Ned. Judo en Jiu Jitsu bonden)	Voor groepen D, E, F en G →	JUDO: Vaardigheid vereist voor de GELE BAND: Valbreken, 3 been-, 3 heup-, 2 schouder-, 2 armworpen, 4 houdgrepen. Enige kennis van Ne-Waza, Kansetsu-Waza en Shime-Waza. Randori 2 min. JIU JITSU: Vaardigheid vereist voor Jiu Jitsu dipl. 1e graad: 5 arm-, 3 kleding-, 7 keel-, 5 mid- delaanvallen (voor en achter), 2 opbrenggrepen. Het weren van slagen en schoppen.		

PROEVEN VOOR VROUWEN

		GROEP JUNIORES	GROEP A	GROEP B	GROEP C	GROEP D
		Leeftijd 16 t/m 18 jaar	Leeftijd 19 t/m 23 jaar	Leeftijd 24 t/m 29 jaar	Leeftijd 30 t/m 35 jaar	Leeftijd 36 t/m 41 jaar
Proef 1 Kon. Ned. Athletiek Unie Lopen	80 m	12 sec.	12 ⁵ / ₁₀ sec.	13 ⁵ / ₁₀ sec.	14 ⁵ / ₁₀ sec.	15 ⁵ / ₁₀ sec.
Proef 2 Kon. Ned. Athletiek Unie Springen	Verspringen met aanloop Hoogspringen met aanloop De springproef moet in zijn geheel worden afgewerkt, behoudens overmacht, te beoor- delen door de deskundige	4,— m 1,20 m	4,25 m 1,25 m	4,— m 1,20 m	3,75 m 1,15 m	3,50 m 1,10 m
Proef 3 Kon. Ned. Athletiek Unie Werpen	Keuze uit: Discuswerpen Speerwerpen	17 m (1 kg discus) 20 m (600 gr. speer)	20,— m (1 kg discus) 22,— m (600 gr. speer)	19,— m (1 kg discus) 21,— m (600 gr. speer)	18,— m (1 kg discus) 20,— m (600 gr. speer)	17,— m (1 kg discus) 19,— m (600 gr. speer)
Proef 4 Kon. Ned. Zwembond Zwemmen	Rugslag (enkelv., samengest. en crawl) Borstslag (school-, vlinderslag of crawl) Het starten voor rugslag moet geschieden in het water (springen is niet toegestaan) de zwemslagen dienen te worden uitgevoerd volgens de reglementen van de KNZB	100 m { achter elkaar en met be- 100 m { houd van de eenmaal be- gonnen slag af te leggen in 5 minuten 25 sec.	id. in 5 min. 15 sec.	id. in 5 min. 15 sec.	id. in 5 min. 35 sec.	id. in 6 min. 30 sec.
Proef 5 Kon. Ned. Gymnastiek Verbond Klimmen	In touw met schoolklimslag en/of de zg. schipperslag klimmen en dalen. Het beginpunt ligt daar, waar de handen het touw vastgrijpen.	5 m, of wel onmiddellijk achter elkaar zoveel malen op en neer tot 5 m is gestegen	id. 5 m	id. 5 m	id. 5 m	id. 4 m
Proef 6 Uithoudings- vermogen	Keuze uit: wandelen (Ned. Wandelsp.B.), roeien in skif (Ned. Roeib.) roeien in werrie (idem)	25 km in 6 uur 10 km, af te leggen zonder onderbreking in goede stijl (Geen be- paalde tijd).	25 km in 6 u. 16 km in 2 u. 16 km in 2 u. 30 min.	25 km in 6 u. 16 km in 2 u. 16 km in 2 u. 30 min.	25 km in 6 u. 16 km in 2 u. 16 km in 2 u. 30 min.	25 km in 6 u. 20 min. 16 km in 2 u. 15 min. 16 km in 2 u. 45 min.
Proef 7 Zelf- verdediging	Keuze uit: Boksen (Ned. Boksbond)		De voornaamste stoten, die alleen op de handschoen worden geplaatst, demonstratief kunnen uitvoeren en daardoor het bewijs leveren dat het boksen als zelfverdediging kan worden aangewend.			
	Scheren (Kon. Ned. Amateurs Schermbond)	Het uitvoeren van aanvals- en verdedigingsbewegingen op floret en bewijzen van het partijscheren enig begrip te hebben	Het uitvoeren van aanvals- en verdedigingsbewegingen op floret en het schermen van een partij floret.			
	Judo / Jiu Jitsu (Fed. v. Ned. Judo en Jiu Jitsu bonden)	Voor groepen juniore A, B, C, D en E →	JUDO: Vaardigheid vereist voor de GELE BAND: Valbreken, 3 been-, 3 heup-, 2 schouder-, 2 armworpen, 4 houdgrepen. Enige kennis van Ne-Waza, kansetsu-Waza en Shime-Waza. Randori 2 min.			
			JIU JITSU: Vaardigheid vereist voor Jiu Jitsu dipl. 1e graad: 5 arm-, 3 kleding-, 7 keel-, 5 mid- delaanvallen (voor en achter), 2 opbrenggrepen. Het weren van slagen en schoppen.			

PROEVEN VOOR VROUWEN

GROEP E

Leeftijd 42 jaar en ouder

Proef 1 Kon. Ned. Athletiek Unie Lopen	80 m	17 sec.
Proef 2 Kon. Ned. Athletiek Unie Springen	Verspringen met aanloop Hoogspringen met aanloop De springproef moet in zijn geheel worden afgewerkt, behoudens overmacht, te beoordelen door de deskundige	3,— m 1,— m
Proef 3 Kon. Ned. Athletiek Unie Werpen	Keuze uit: Discuswerpen Speerwerpen	16,— m (1 kg discus) 17,— m (600 gr. speer)
Proef 4 Kon. Ned. Zwembond Zwemmen	Rugslag (enkelv., samengest. en crawl) Borstslag (school-, vlinderslag of crawl) Het starten voor rugslag moet geschieden in het water (springen is niet toegestaan) de zwemslagen dienen te worden uitgevoerd volgens de reglementen van de KNZB	id. in 6 min. 50 sec.
Proef 5 Kon. Ned. Gymnastiek Verbond Klimmen	In touw met schoolklimslag en/of de zg. schipperslag klimmen en dalen. Het beginpunt ligt daar, waar de handen het touw vastgrijpen.	id. 3 m
Proef 6 Uithoudings- vermogen	Keuze uit: wandelen (Ned. Wandelsp.B.), roeien in skif (Ned. Roeib.) roeien in werrie (idem)	25 km in 6 uur 25 min. 16 km in 2 uur 25 min. 16 km in 2 uur 55 min.
Proef 7 Zelf- verdediging	Keuze uit: Schermen (Kon. Ned. Amateurs Schermbond)	Het uitvoeren van aanvals- en verdedigingsbewegingen op floret en het schermen van een partij floret
	Boksen (Ned. Boksbond)	De voornaamste stoten, die alleen op de handschoen worden geplaatst, demonstratief kunnen uitvoeren en daardoor het bewijs leveren, dat het boksen als zelfverdediging kan worden aangewend
12	Judo / Jiu Jitsu (Fed. v. Ned. Judo en Jiu Jitsu bonden)	zie blz. 11