



NIEUWS OVER DE MILITAIRE VIJFKAMP (11 maart 2007)

## Verhoging eisen Militaire Vijfkamp

Het Ministerie van Defensie heeft met ingang van 2007 de prestatievereisten voor alle leeftijdscategorieën in de Militaire Vijfkamp verhoogd, met uitzondering van de jongste categorie (tot en met 30 jaar). Voor wat betreft de eisen voor het Nationale Vijfkampkruis NOC\*NSF is hierover overleg gevoerd met de Nederlandse Vijfkampbond, die hiermee heeft ingestemd. Aldus is besloten om ook de eisen voor het Nationale Vijfkampkruis in de Militaire Vijfkamp conform deze aanpassing te verhogen.

Militaire Vijfkamp (sinds 2005 de opvolger van de ZMV: Zware Militaire Vaardigheid) staat internationaal onder auspiciën van CISM, de militaire equivalent van het IOC. Sinds 2005 kent de Nederlandse Vijfkampbond het Nationale Vijfkampkruis NOC\*NSF conform instelling in 1931 toe aan militaire sporters die het hoogste prestatieniveau behalen in de Militaire Vijfkamp:

1. lopen: 8 km veldloop voor mannen, 4 km voor vrouwen;
2. zwemmen: 50 m met hindernissen;
3. schieten: drie maal 10 schoten met Diemaco of Glock;
4. hindernisbaan; en
5. handgranaatwerpen: juistheids- en vertworpen.

Militaire Vijfkamp is een uitdagende multisport omdat het prestaties vereist die in korte tijd na elkaar in een samenhangende wedstrijd moeten worden neergezet. De prestaties resulteren in wedstrijdpunten. Afhankelijk van minimumprestaties op ieder onderdeel plus het wedstrijdpointentotaal ontvangen militairen een insigne dat op het uniform mag worden gedragen: een bronzen, zilveren of gouden speld, of – alleen voor de beste militairevijfkampers – het Nationale Vijfkampkruis. De prestatieniveaus zijn ingedeeld in zes leeftijdscategorieën, waarbij de indeling wordt bepaald op basis van de leeftijd op de eerste dag van deelname. De nieuwe eisen zijn als volgt vastgesteld.

Eisen Nationale Vijfkampkruis NOC*NSF: Militaire Vijfkamp (mannen)						
categorie	I	II	III	IV	V	VI
leeftijd	≤30	31-35	36-40	41-45	46-50	≥51 jaar
1: lopen ( 8 km )	36:30	38:05	39:45	41:30	43:20	45:10
2: zwemmen	0:47	0:49	0:51	0:53	0:55	0:57
3: schieten	110/200	110/200	110/200	110/200	110/200	110/200
4: hindernisbaan	3:30	3:40	3:50	4:02	4:12	4:24½
5: werpen	110/190	105/190	100/190	95/190	90/190	85/190
certificaat	2.800	2.600	2.200	2.000	1.800	1.600
bronzen speld	3.200	3.000	2.750	2.500	2.100	2.000
zilveren speld	3.600	3.350	3.150	2.900	2.500	2.400
gouden speld	4.000	3.700	3.500	3.250	2.850	2.750
Vijfkampkruis	4.200	4.000	3.800	3.600	3.200	3.000

Eisen Nationale Vijfkampkruis NOC*NSF: Militaire Vijfkamp (vrouwen)						
categorie	I	II	III	IV	V	VI
leeftijd	≤30	31-35	36-40	41-45	46-50	≥51 jaar
1: lopen ( 4 km )	21:00	22:00	23:00	24:00	25:00	26:00
2: zwemmen	0:54	0:56	0:58	1:00	1:02	1:04
3: schieten	110/200	110/200	110/200	110/200	110/200	110/200
4: hindernisbaan	3:50	4:00	4:10	4:22	4:32	4:35
5: werpen	100/190	95/190	90/190	85/190	80/190	75/190
certificaat	2.800	2.600	2.200	2.000	1.800	1.600
bronzen speld	3.200	3.000	2.750	2.500	2.100	2.000
zilveren speld	3.600	3.350	3.150	2.900	2.500	2.400
gouden speld	4.000	3.700	3.500	3.250	2.850	2.750
Vijfkampkruis	4.200	4.000	3.800	3.600	3.200	3.000

### Oefenen en inschrijven voor het NK Militaire Vijfkamp

Het Nationale Vijfkampkruis in de Militaire Vijfkamp kan alleen worden behaald tijdens het Nederlands Kampioenschap Militaire Vijfkamp, dat dit jaar op 27-28 juni 2007 wordt georganiseerd op de Generaal-majoor de Ruyter van Steveninck Kazerne in Oirschot. Militaire Vijfkamp kan alleen door beroepsmilitairen en actief-reservemilitairen worden beoefend op defensie terreinen. Inschrijven voor het NK Militaire Vijfkamp uitsluitend via sportbureaus van het Ministerie van Defensie.

### Nationale Vijfkampkruis NOC\*NSF ook in de Olympische Moderne Vijfkamp

Naast de Militaire Vijfkamp kan het Nationale Vijfkampkruis NOC\*NSF kan ook behaald worden in de Olympische Moderne Vijfkamp:

1. lopen: 1- 3 km veldloop (afstand afhankelijk van leeftijd);
2. zwemmen: 50-200 m vrije slag (afstand afhankelijk van leeftijd);
3. schieten: 20 schoten met luchtdrukpistool op 10 m afstand;
4. schermen: ca. 30 partijen op degen, steeds om 1 treffer (victoire);
5. paardrijden: 12 hindernissen op minimaal 90 op een geloot springpaard \*)

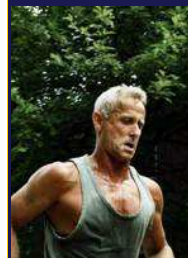
Klik [hier](#) voor meer informatie over de Olympische Moderne Vijfkamp.

Deze periodieke newflash is ontworpen om sporters en vrijwilligers te informeren over:  
 - de Olympische Moderne Vijfkamp (lopen, zwemmen, schieten, schermen, paardrijden);  
 - de Militaire Vijfkamp (lopen, zwemmen, schieten, hindernisbaan, werpen); en  
 - de Nationale Sportmedaille (lopen, zwemmen, springen, zelfverdediging, werpen).  
 Neem voor meer informatie contact op met de Nederlandse Vijfkampbond, Sportaan 18, 5242 CR Rosmalen, E secretaris@nederlandsevijfkampbond.nl, T 073-5280063.

\*) Paardrijden kan ook worden vervangen door precisieworpen en een vertworpen in de Nationale Vijfkamp met werpen.

De Moderne Vijfkamp is een Olympische sport sinds 1912.  
 De Nationale Sportmedaille (sinds 1915) en het Nationale Vijfkampkruis NOC\*NSF (sinds 1931) zijn onderscheidingen voor fysieke prestaties.

[meer informatie](#) [print](#)



De Nederlandse Vijfkampbond biedt met name ook voor de iets hogere leeftijdscategorieën drie fantastische stimuli om de conditie op peil te houden: de Nationale Sportmedaille, de Militaire Vijfkamp en de Olympische Moderne Vijfkamp



