

## Nationale Sporttest 2024: 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.



# Nationale Sporttest 2024: 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	Groep VIII
		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 t/m 60 jaar	leeftijd: 61 jaar en ouder
Lopen Proef 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	M: 19,0 sec V: 21,8 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	M: 1 min 29 sec V: 1 min 40 sec
	Proef 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 30 sec V: 8 min 15 sec	M: 8 min V: 8 min 45 sec
Proef 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	M: 70 min V: 90 min	
Zwemmen Proef 2	vrije slag 200 m: 100 m rugslag, dan 100 m borstslag (KNZB) (in 25m-bad)	M: 4 min 06 sec V: 4 min 43 sec	M: 4 min 00 sec V: 4 min 34 sec	M: 4 min 06 sec V: 4 min 43 sec	M: 4 min 12 sec V: 4 min 51 sec	M: 4 min 19 sec V: 5 min 00 sec	M: 4 min 25 sec V: 5 min 08 sec	M: 4 min 32 sec V: 5 min 17 sec	M: 4 min 39 sec V: 5 min 26 sec	M: 4 min 45 sec V: 5 min 35 sec
Springen Proef 3A	verspringen (KNAU) met aanloop	M: 4,75 m V: 4,10 m	M: 5,00 m V: 4,25 m	M: 4,85 m V: 4,00 m	M: 4,55 m V: 3,75 m	M: 4,30 m V: 3,55 m	M: 4,05 m V: 3,30 m	M: 3,75 m V: 3,05 m	M: 3,40 m V: 2,85 m	M: 3,15 m V: 2,60 m
Proef 3B	hoogspringen (KNAU) met aanloop	M: 1,35 m V: 1,25 m	M: 1,45 m V: 1,35 m	M: 1,35 m V: 1,30 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	M: 1,05 m V: 0,95 m
Werpen Proef 4	<i>keuze uit:</i> discuswerpen of	M: 25,00 m (1,50) V: 17,93 m (1,00)	M: 25,00 m (2,00) V: 20,00 m (1,00)	M: 25,00 m (2,00) V: 20,00 m (1,00)	M: 24,66 m (2,00) V: 19,28 m (1,00)	M: 22,71 m (2,00) V: 17,93 m (1,00)	M: 21,36 m (2,00) V: 17,18 m (1,00)	M: 25,91 m (1,50) V: 16,34 m (1,00)	M: 24,51 m (1,50) V: 15,41 m (1,00)	M: 26,32 m (1,00) V: 14,38 m (1,00)
	speerwerpen of	M: 27,65 m (0,70) V: 18,73m (0,60)	M: 30,00 m (0,80) V: 21,50 m (0,60)	M: 30,00 m (0,80) V: 21,50 m (0,60)	M: 29,66 m (0,80) V: 20,23 m (0,60)	M: 27,65 m (0,80) V: 18,73 m (0,60)	M: 26,52 m (0,80) V: 17,90 m (0,60)	M: 26,18 m (0,70) V: 17,66 m (0,50)	M: 24,83 m (0,70) V: 16,64 m (0,50)	M: 24,27 m (0,60) V: 15,51 m (0,50)
	kogelstoten (KNAU) (gewicht in kg)	M: 8,00 m (5,00) V: 7,65 m (3,00)	M: 8,00 m (7,26) V: 7,65 m (4,00)	M: 8,00 m (7,26) V: 7,65 m (4,00)	M: 7,71 m (7,26) V: 7,38 m (4,00)	M: 7,18 m (7,26) V: 6,89 m (4,00)	M: 6,84 m (7,26) V: 6,60 m (4,00)	M: 7,21 m (6,00) V: 6,44 m (3,00)	M: 6,83 m (6,00) V: 6,10 m (3,00)	M: 7,13 m (5,00) V: 5,73 m (3,00)



# Nationale Sporttest 2024: 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	Groep VIII
		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 t/m 60 jaar	leeftijd: 61 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 of AZV)								

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 sportinstructeurs in dienst van Defensie die minimaal CIOS hebben behaald of door hun krijgsmachtdeel als sportinstructeur zijn erkend (ten aanzien van zelfverdediging dienen zij aantoonbare bevoegdheid te hebben)

