

# Militaire Vijfkamp Reglement

## versie: 2026



### Inhoudsopgave

#### **HOOFDSTUK I: ALGEMEEN**

|     |                                                                                                             |   |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 1.  | <a href="#">De proeven</a>                                                                                  | 3 |
| 2.  | <a href="#">De afname</a>                                                                                   | 3 |
| 3.  | <a href="#">De deelnemers</a>                                                                               | 4 |
| 4.  | <a href="#">Minimum eisen en vereiste puntentotaal</a>                                                      | 4 |
| 5.  | <a href="#">Diploma, insigne, vijfkampkruis en cijfer</a>                                                   | 4 |
| 6.  | <a href="#">Inschrijving</a>                                                                                | 5 |
| 7.  | <a href="#">Administratie</a>                                                                               | 5 |
| 8.  | <a href="#">DK-kampioenschap</a>                                                                            | 5 |
| 9.  | <a href="#">Minimum eisen mannelijke Militairen per proef/per categorie en minimum aantal totaalpunten</a>  | 6 |
| 10. | <a href="#">Minimum eisen vrouwelijke Militairen per proef/per categorie en minimum aantal totaalpunten</a> | 7 |

#### **HOOFDSTUK II: UITVOERINGSBEPALINGEN VAN DE PROEVEN**

|    |                                                                                                               |    |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1. | <b>Schieten</b>                                                                                               |    |
|    | A. <a href="#">Aanwijzing m.b.t. eisen voor mannelijke en vrouwelijke Militairen</a>                          | 8  |
|    | B. <a href="#">Oefeningen</a>                                                                                 | 8  |
|    | C. <a href="#">Wapens</a>                                                                                     | 8  |
|    | D. <a href="#">KKWSIM</a>                                                                                     | 8  |
|    | E. <a href="#">Tenue</a>                                                                                      | 8  |
|    | F. <a href="#">Uitvoeringswijze</a>                                                                           | 8  |
|    | G. <a href="#">Arbitrage</a>                                                                                  | 9  |
|    | H. <a href="#">COLT</a>                                                                                       | 10 |
|    | I. <a href="#">Glock</a>                                                                                      | 10 |
|    | - <a href="#">resultaten- en puntentabellen</a>                                                               | 11 |
| 2. | <b>Hindernisbaan</b>                                                                                          |    |
|    | A. <a href="#">Aanwijzing m.b.t. eisen voor mannelijke en vrouwelijke Militairen</a>                          | 12 |
|    | B. <a href="#">Algemeen</a>                                                                                   | 12 |
|    | C. <a href="#">Tenue</a>                                                                                      | 12 |
|    | D. <a href="#">Uitvoeringswijze</a>                                                                           | 12 |
|    | E. <a href="#">Afwijkende bepalingen voor vrouwelijke Militairen</a>                                          | 12 |
|    | F. <a href="#">Afwijkende bepalingen voor mannelijke Militairen van 46 jaar of ouder</a>                      | 12 |
|    | G. <a href="#">Afwijkende bepalingen voor mannelijke Militairen van 56 jaar of ouder</a>                      | 13 |
|    | H. <a href="#">Afwijkende bepalingen bij het nemen van de internationale baan</a>                             |    |
|    | I. <a href="#">Arbitrage</a>                                                                                  | 13 |
|    | J. <a href="#">Beschrijving van de standaardhindernisbaan en de wijze van nemen van de hindernissen.</a>      | 13 |
|    | - <a href="#">Resultaten en puntentabellen</a>                                                                | 18 |
|    | K. <a href="#">Beschrijving van de internationale hindernisbaan en de wijze van nemen van de hindernissen</a> | 22 |
|    | - <a href="#">resultaten en puntentabellen</a>                                                                | 28 |
| 3. | <b>Handgranaatwerpen</b>                                                                                      |    |
|    | A. <a href="#">Aanwijzig m.b.t eisen voor mannelijke en vrouwelijke Militairen</a>                            | 32 |
|    | B. <a href="#">Algemeen</a>                                                                                   | 32 |
|    | C. <a href="#">Tenue</a>                                                                                      | 32 |
|    | D. <a href="#">Uitvoeringswijze</a>                                                                           | 32 |
|    | E. <a href="#">Het totaal aantal punten</a>                                                                   | 32 |
|    | F. <a href="#">Arbitrage</a>                                                                                  | 32 |
|    | G. <a href="#">Het juistheidswerpen</a>                                                                       | 33 |
|    | H. <a href="#">De verteworp</a>                                                                               | 33 |

# Militaire Vijfkamp Reglement

## versie: 2026



### Inhoudsopgave

---

|    |                                                                                                          |    |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| I. | <a href="#">Werpsector handgranaatwerpen</a>                                                             | 34 |
|    | -resultaten- en puntentabellen                                                                           | 35 |
| 4. | <b>Zwemmen met hindernissen</b>                                                                          |    |
| A. | <a href="#">Aanwijzing m.b.t. eisen voor mannelijke en vrouwelijke militairen</a>                        | 37 |
| B. | <a href="#">Algemeen</a>                                                                                 | 37 |
| C. | <a href="#">Tenue</a>                                                                                    | 37 |
| D. | <a href="#">Uitvoeringswijze</a>                                                                         | 37 |
| E. | <a href="#">Arbitrage</a>                                                                                | 37 |
| F. | <a href="#">Beschrijving van de hindernissen en de wijze van nemen in een 25 meter - en 50 meter bad</a> | 38 |
| G. | <a href="#">Situatietekening 25m bad</a>                                                                 | 39 |
| H. | <a href="#">Situatietekening 50m bad</a>                                                                 | 40 |
|    | -resultaten- en puntentabellen                                                                           | 41 |
| 5. | <b>Veldloop</b>                                                                                          |    |
| A. | <a href="#">Aanwijzing m.b.t. eisen voor mannelijke en vrouwelijke militairen</a>                        | 42 |
| B. | <a href="#">Algemeen</a>                                                                                 | 42 |
| C. | <a href="#">Tenues</a>                                                                                   | 42 |
| D. | <a href="#">Uitvoeringswijze</a>                                                                         | 42 |
| E. | <a href="#">Beschrijving van het parcours</a>                                                            | 42 |
| F. | <a href="#">Arbitrage</a>                                                                                | 42 |
|    | -resultaten- en puntentabellen                                                                           | 43 |

### **HOOFDSTUK III: WEDSTRIJDREGLEMENT MILITAIRE VIJFKAMP**

|    |                                               |    |
|----|-----------------------------------------------|----|
| 1. | <a href="#">Algemeen</a>                      | 45 |
| 2. | <a href="#">Militaire Vijfkampwedstrijden</a> | 45 |

### **BIJLAGEN**

|    |                                                                                 |    |
|----|---------------------------------------------------------------------------------|----|
| A. | <a href="#">Militaire Vijfkamp diploma</a>                                      | 46 |
| B. | <a href="#">Militaire Vijfkampcertificaat</a>                                   | 47 |
| C. | <a href="#">Militaire Vijfkamp Speld brons, zilver en goud + vijfkampkruis.</a> | 48 |

# Militaire Vijfkamp Reglement 2026

## HOOFDSTUK 1 ALGEMEEN



### 1. **DE PROEVEN** [↑](#)

- a. Militaire Vijfkamp Vaardigheidsproeven (MVK) zijn afgeleid van de Internationale Militaire Vijfkamp. Zij zijn, voor wat betreft de diverse proeven, daaraan gelijk, doch kunnen qua eisen en normen hiervan afwijken.
- b. De proeven zijn:
  - (1) schieten;
  - (2) hindernisbaan;
  - (3) handgranaatwerpen;
  - (4) zwemmen met hindernissen;
  - (5) veldloop.

### 2. **DE AFNAME** [↑](#)

- a. De afname van de proeven kan plaatsvinden:
  - (1) onder verantwoordelijkheid van een C-LO&Sportgroep, waarbij een MVK-cyclus in het Fysieke O&T programma (FMOTP document) van de eenheid is opgenomen;
  - (2) tijdens het DK-kampioenschap onder auspiciën van het BIMS.
- b. De afname van de proeven vindt in principe in alle gevallen op dezelfde wijze plaats. Om het afnemen van de proeven onder verantwoordelijkheid van C-LO&Sportgroep voor lokale eenheden, opgenomen in het Fysieke O&T programma van die eenheden, organisatorisch mogelijk te maken voor de C-LO&Sportgroep en de betreffende eenheid, is een aantal afwijkende bepalingen voor deze wijze van afname van toepassing. Daar waar in dit reglement sprake is van een dergelijke afwijking, is dit bij het betreffende punt in het kader 'Op LO&Sportgroepniveau' aangegeven.
- c. In de aankondiging van een afname moet zijn vermeld welke personen aan de afname kunnen deelnemen.
- d. De **volgorde** voor de afname van de proeven wordt door de afnamecommissie (zie punt 2.e.) bepaald, met dien verstande dat:
  - (1) de eerste proef het schieten dient te zijn.
  - (2) de laatste proef de veldloop dient te zijn.
  - (3) de proeven hindernisbaan, handgranaatwerpen en zwemmen met hindernissen in willekeurige volgorde mogen worden afgenomen.
  - (4) op één dag maximaal vijf (5) proeven mogen worden afgelegd.

#### **Op LO&Sportgroepniveau:**

De proefafname mag maximaal vijf (5) aaneengesloten kalenderdagen in beslag nemen. Punt 2.d.1 en 2.d.2 blijven hierbij onverminderd van kracht.

- e. De **afname** van de proeven geschiedt door een commissie, waarin tenminste één (1) LO&Sportofficier en twee (2) LO&Sportonderofficieren zitting hebben.

#### **Op LO&Sportgroepniveau:**

C-LO&Sportgroep en één (1) LO&Sportonderofficier

- f. De commissie beslist in die gevallen waarin het reglement niet of niet volledig voorziet. Zij heeft het recht af te wijken van het reglement. De kans van slagen voor de deelnemers mag hierdoor echter niet worden verkleind.

# Militaire Vijfkamp Reglement 2026

## HOOFDSTUK 1 ALGEMEEN



### 3. DE DEELNEMERS(STER)S [↑](#)

- a. Daar waar gesproken wordt over deelnemers dient ook deelnemers te worden gelezen!
- b. Deelname aan de MVK staat open voor;
  - (1) Al het actief dienende beroeps- en reservepersoneel, na voltooiing van de initiele opleiding;
  - (2) Al het bij CIOR actief participerende personeel;
  - (3) Buitenlandse Militairen, die aantoonbaar getraind zijn op de internationale hindernisbaan.
- c. De deelnemers worden in de volgende categorieën ingedeeld:

- |                    |                  |
|--------------------|------------------|
| (1) Categorie I    | t/m 30 jaar      |
| (2) Categorie II   | 31 t/m 35 jaar   |
| (3) Categorie III  | 36 t/m 40 jaar   |
| (4) Categorie IV   | 41 t/m 45 jaar   |
| (5) Categorie V    | 46 t/m 50 jaar   |
| (6) Categorie VI   | 51 t/m 55 jaar   |
| (7) Categorie VII  | 56 t/m 60 jaar   |
| (8) Categorie VIII | 61 jaar en ouder |

**Voor de indeling van de categorieën geldt de leeftijd op de eerste dag van de afname van de proeven.**

### 4. MINIMUM EISEN EN VEREISTE PUNTENTOTAAL [↑](#)

- a. Zie tabellen op blz. 6 en 7.
- b. Een deelnemer is geslaagd, voor een diploma met bijbehorende insigne, wanneer hij aan alle voor zijn categorie gestelde eisen heeft voldaan en het vereiste puntentotaal heeft behaald. Voor vrouwelijke Militairen gelden m.u.v. het schieten aangepaste normen en eisen.
- c. Een certificaat behaalt men reeds bij het behalen van het vereiste totaal aantal punten genoemd in de tabellen op blz. 6 en 7. Het is hierbij niet nodig om de minimale eisen per proef te behalen.

### 5. DIPLOMA, INSIGNE, VIJFKAMPKRUIS EN CIJFER [↑](#)

- a. Het met goed gevolg afleggen van de proeven en het voor de categorie vereiste puntentotaal (zie puntentabel) geeft recht op een certificaat, diploma, (zie bijlage A) insigne, vijfkampkruis, cijfer of kroon. Bij het voor de eerste maal behalen van het diploma wordt een MVK-insigne in brons, zilver, goud of vijfkampkruis en stoffen embleem uitgereikt, die blijvend mogen worden gedragen (Zie VS 2-1593 'Tenues voor Militairen van de KL'). Wanneer men voor de tweede en volgende malen slaagt, geeft dit recht op een diploma en op het dragen van een daarmee corresponderend cijfer op het MVK-insigne. Wanneer men voor de tiende maal slaagt, geeft dit recht op het dragen van een kroon op het MVK-insigne. Op dit insigne kunnen de cijfers 1 t/m 9 worden aangebracht, aangevend het voor de 11e t/m 19e maal voldaan hebben aan de proeven.  
Ook is het mogelijk om een certificaat te verdienen zonder insigne. Zie verder de minimum eisen.  
**Het vijfkampkruis is alleen te behalen tijdens het DK Militaire Vijfkamp.**
- b. Een zelfde regeling geldt vanaf:  
20 maal: Cijfer XX, aangevuld met 1 t/m 9.  
30 maal: Cijfer XXX, aangevuld met 1 t/m 9.
- c. Per kalenderjaar zal slechts één (1) insigne/cijfer worden uitgereikt. Indien in een kalenderjaar reeds eerder met goed gevolg is deelgenomen aan de MVK-proeven, zal alléén het diploma worden uitgereikt. Op dit diploma zullen op de plaats van het *aantal malen behaald* de letters R.E.G. (reeds eerder geslaagd) worden vermeld.
- d. Voor de draagwijze en beschrijving van het insigne wordt verwezen naar het bepaalde in het VS 2-1593.
- e. Bij vermissing van een speld dient een VRA (Lf 15333) te worden ingediend bij de commandant. De commandant handelt dit af. Betrokkene zal door tussenkomst van C- LO&Sportgroep een nieuwe speld uitgereikt krijgen.

# Militaire Vijfkamp Reglement 2026

## HOOFDSTUK 1 ALGEMEEN



### 6. **INSCHRIJVING** [↑](#)

- a. Een Militair, die wenst deel te nemen, schrijft zich in via het inschrijfsysteem op de werkplek (intranet), <http://sportevenementen.mindef.nl>, waarop minimaal aangegeven:
- (1) het wapen waarmee wordt geschoten;
  - (2) aantal maal deelgenomen;
  - (3) categorie.

### 7. **ADMINISTRATIE** [↑](#)

- a. Tijdens de afname van de MVK - proeven is de uitvoering van alle administratieve werkzaamheden in handen van een algemeen secretariaat.

#### **Op LO&Sportgroepniveau**

Deze werkzaamheden worden verricht onder verantwoordelijkheid van C-LO&Sportgroep.

- b. De gegevens over de deelname aan de afname van de proeven en de resultaten daarvan dienen twee jaar te worden bewaard door de LO&Sportfunctionaris die verantwoordelijk is voor de afname. Centrale registratie van deze gegevens vindt niet plaats.
- c. Verstrekking van diploma's, certificaat, insignes, emblemen en cijfers geschiedt door zorg van het Sie Ondersteuning van de LO&Sportorganisatie KL. De behoefte aan deze artikelen dient te worden gesteld:
- ⇒ bij bureau ondersteuning van de LO&Sportorganisatie KL;
  - ⇒ door de functionaris die verantwoordelijk is voor de afname;
  - ⇒ in het jaar voorafgaand aan de afname (opnemen in O&T plan);
  - ⇒ middels een format wat men kan downloaden van intranet (Public → Sectie Ost → Materiaal);
  - ⇒ het ministerie van defensie draagt zorg voor de Vijfkampkruizen met bijbehorende diploma's van de geslaagden.
- d. Verantwoording van het gebruik van de verstrekte artikelen geschiedt door middel van de rapportages intern bij de LO&Sportorganisatie, die periodiek worden ingediend bij de Sie Ost bureau logistiek van de LO&Sportorganisatie.
- e. De LO&Sportfunctionaris, die is belast met de afname van de proeven, biedt de commandant van degenen die hebben deelgenomen aan de afname een uitslagenlijst aan. Daarbij het verzoek, bij het hebben voldaan aan de eisen, hiervan aantekening te laten maken in de administratieve bescheiden van betrokkenen, conform de geldende administratieve aanwijzingen.

### 8. **DK-KAMPIOENSCHAP** [↑](#)

Naast de afname van de MVK-proeven op de LO&Sportgroepen, wordt er jaarlijks ook het Defensiekampioenschap georganiseerd.

# Militaire Vijfkamp Reglement 2026

HOOFDSTUK 1 ALGEMEEN



## MINIMUM EISEN PER PROEF/PER CATEGORIE EN MINIMUM AANTAL TE BEHALEN PUNTEN

### MANNELIJKE MILITAIREN [↑](#)

| PROEVEN               | CAT I<br>T/M 30 JAAR |      | CAT II<br>31 T/M 35 JR |      | CAT III<br>36 T/M 40 JR |      | CAT IV<br>41 T/M 45 JR |      | CAT V<br>46 T/M 50 JR |      | CAT VI<br>51 T/M 55 JR |      | CAT VII<br>56 T/M 60 |      | CAT VIII 61+ |      |
|-----------------------|----------------------|------|------------------------|------|-------------------------|------|------------------------|------|-----------------------|------|------------------------|------|----------------------|------|--------------|------|
|                       | RES                  | PNT  | RES                    | PNT  | RES                     | PNT  | RES                    | PNT  | RES                   | PNT  | RES                    | PNT  | RES                  | PTN  | RES          | PTN  |
| SCHIETEN              | 110 P                | 420  | 110 P                  | 420  | 110 P                   | 420  | 110 P                  | 420  | 110 P                 | 420  | 110 P                  | 420  | 110 P                | 420  | 110 P        | 420  |
| STANDAARD HIBA        | 3.30                 | 450  | 3.40                   | 350  | 3.50                    | 250  | 4.00                   | 150  | 4.10                  | 50   | 4.20                   | 0    | 4.30                 | 0    | 4.40         | 0    |
| INT. HINDERNISBAAN    | 4.00                 | 450  | 4.10                   | 370  | 4.20                    | 290  | 4.30                   | 210  | 4.40                  | 130  | 4.50                   | 50   | 5.00                 | 0    | 5.10         | 0    |
| HANDGR. WERPEN        | 110 P                | 400  | 105 P                  | 350  | 100 P                   | 300  | 95 P                   | 250  | 90 P                  | 200  | 85 P                   | 150  | 80 P                 | 100  | 75 P         | 75   |
| ZWEMMEN               | 0.47                 | 628  | 0.48                   | 604  | 0.49                    | 580  | 0.50                   | 556  | 0.51                  | 532  | 0.52                   | 508  | 0.53                 | 484  | 0.54         | 460  |
| VELDLOOP              | 36.30                | 580  | 38.00                  | 490  | 39.30                   | 400  | 41.00                  | 310  | 42.30                 | 220  | 44.00                  | 130  | 45.30                | 40   | 47.00        | 0    |
| Minimale eis voor het |                      |      |                        |      |                         |      |                        |      |                       |      |                        |      |                      |      |              |      |
| CERTIFICAAT           |                      | 2800 |                        | 2600 |                         | 2200 |                        | 2000 |                       | 1800 |                        | 1600 |                      | 1600 |              | 1500 |
| BRONZEN SPELD         |                      | 3200 |                        | 3000 |                         | 2750 |                        | 2500 |                       | 2100 |                        | 2000 |                      | 2000 |              | 1900 |
| ZILVEREN SPELD        |                      | 3600 |                        | 3350 |                         | 3150 |                        | 2900 |                       | 2500 |                        | 2400 |                      | 2400 |              | 2300 |
| GOUDEN SPELD          |                      | 4000 |                        | 3700 |                         | 3500 |                        | 3250 |                       | 2850 |                        | 2750 |                      | 2750 |              | 2700 |
| VIJFKAMPKRUIS         |                      | 4200 |                        | 4000 |                         | 3850 |                        | 3700 |                       | 3600 |                        | 3500 |                      | 3400 |              | 3300 |

# Militaire Vijfkamp Reglement 2026

HOOFDSTUK 1 ALGEMEEN



## MINIMUM EISEN PER PROEF/PER CATEGORIE EN MINIMUM AANTAL TE BEHALEN PUNTEN

### VROUWELIJKE MILITAIREN [↑](#)

| PROEVEN                | CAT I<br>T/M 30 JAAR |      | CAT II<br>31 T/M 35 JR |      | CAT III<br>36 T/M 40 JR |      | CAT IV<br>41 T/M 45 JR |      | CAT V<br>46 T/M 50 JR |      | CAT VI<br>51 T/M 55 JR |      | CAT VII<br>56 T/M 60 JR |      | CAT VIII 61 + |      |
|------------------------|----------------------|------|------------------------|------|-------------------------|------|------------------------|------|-----------------------|------|------------------------|------|-------------------------|------|---------------|------|
|                        | RES                  | PNT  | RES                    | PNT  | RES                     | PNT  | RES                    | PNT  | RES                   | PNT  | RES                    | PNT  | RES                     | PTN  | RES           | PTN  |
| SCHIETEN               | 110 P                | 420  | 110 P                  | 420  | 110 P                   | 420  | 110 P                  | 420  | 110 P                 | 420  | 110 P                  | 420  | 110 P                   | 420  | 110 P         | 420  |
| STANDAARD HIBA         | 3.50                 | 450  | 4.00                   | 350  | 4.10                    | 250  | 4.20                   | 150  | 4.30                  | 50   | 4.40                   | 0    | 4.50                    | 0    | 5.00          | 0    |
| INT. HINDERNISBAAN     | 4.39                 | 450  | 4.51                   | 350  | 5.04                    | 250  | 5.16                   | 150  | 5.29                  | 50   | 5.40                   | 0    | 5.55                    | 0    | 6.10          | 0    |
| HANDGR. WERPEN         | 100 P                | 400  | 95 P                   | 350  | 90 P                    | 300  | 85 P                   | 250  | 80 P                  | 200  | 75 P                   | 150  | 70 P                    | 100  | 65 P          | 50   |
| ZWEMMEN                | 0.54                 | 544  | 0.55                   | 520  | 0.56                    | 496  | 0.57                   | 472  | 0.58                  | 448  | 0.59                   | 424  | 1.00                    | 400  | 1.01          | 376  |
| VELDLOOP               | 21.00                | 790  | 21.45                  | 745  | 22.30                   | 700  | 23.15                  | 655  | 24.00                 | 610  | 24.45                  | 565  | 25.30                   | 520  | 26.15         | 475  |
| Minimale eis voor het: |                      |      |                        |      |                         |      |                        |      |                       |      |                        |      |                         |      |               |      |
| CERTIFICAAT            |                      | 2800 |                        | 2600 |                         | 2200 |                        | 2000 |                       | 1800 |                        | 1600 |                         | 1600 |               | 1500 |
| BRONZEN SPELD          |                      | 3200 |                        | 3000 |                         | 2750 |                        | 2500 |                       | 2100 |                        | 2000 |                         | 2000 |               | 1900 |
| ZILVEREN SPELD         |                      | 3600 |                        | 3350 |                         | 3150 |                        | 2900 |                       | 2500 |                        | 2400 |                         | 2400 |               | 2300 |
| GOUDEN SPELD           |                      | 4000 |                        | 3700 |                         | 3500 |                        | 3250 |                       | 2850 |                        | 2750 |                         | 2750 |               | 2650 |
| VIJFKAMPKRUIS          |                      | 4200 |                        | 4000 |                         | 3850 |                        | 3700 |                       | 3600 |                        | 3500 |                         | 3400 |               | 3300 |

# Militaire Vijfkamp Reglement 2026

## HOOFDSTUK 2 UITVOERINGSBEPALINGEN VAN DE PROEVEN



### 1. **SCHIETEN** [↑](#)

A. Voor mannelijke- en vrouwelijke Militairen zijn dezelfde eisen van toepassing.

B. In geval van het beschikbaar zijn van voldoende munitie, geniet het de voorkeur om met scherp te schieten op het wapen naar keuze van de deelnemer. Indien er niet voldoende munitie aanwezig is, zal de proef in de KKW SIM worden afgenomen. In dat geval is er geen keuze voor wapen, dan schiet eenieder met lange loop.

### C. **OEFENINGEN** [↑](#)

Er worden drie oefeningen geschoten, te weten:

- (1) juistheidsvuur;
- (2) snelvuur;
- (3) vuren op ogenblikdoelen.

Elke oefening bestaat uit 10 (tien) schoten. De pauze tussen de oefeningen bedraagt minimaal 1 (één) minuut. Tijdens deze pauzes blijft de schutter op het schietpunt. Er wordt geschoten om het aantal treffers. Er dient gebruik te worden gemaakt van de zogenoemde klapschijfinstallaties. Daar waar dit niet mogelijk is, dient de uitvoeringswijze (zie punt E.) zo dicht mogelijk te worden benaderd.

### D. **WAPENS** [↑](#)

Er kan worden gekozen tussen het schieten met COLT en de Glock 17, die bij de Koninklijke Landmacht in gebruik zijn. Aan het wapen mogen géén modificaties zijn aangebracht. Bij de COLT mag de wapenriem en de handgreep met voorsteun niet worden gebruikt. Bij de COLT is de SRIM (snel richtmiddel) geplaatst. Overige bepalingen conform het KL schietreglement.

### E. **KKWSIM** [↑](#)

De commissie kan besluiten om het onderdeel schieten te laten plaatsvinden in de Klein Kaliber Wapen Simulator (KKWSIM).

### F. **TENUE** [↑](#)

Het tenue voor de schietproef is GVT-2: overall of gevechtstenue (naar keuze van de deelnemer evt. aanvullen met parka buitenjas) en laarzen GVT. Wijzigingen zijn niet toegestaan.

Tijdens het schieten is het verplicht om een ballistische bril, soundbarrier en/of oordoppen worden gedragen. Een hoofddeksel is niet toegestaan.

### G. **UITVOERINGSWIJZE** [↑](#)

- (1) De schutter dient er voor te zorgen dat hij met zijn wapen en drie (3) magazijnen met elk tien (10) patronen, op het schietpunt verschijnt;
- (2) Voor aanvang van iedere oefening zijn alle schijven zichtbaar;
- (3) Daar waar het mogelijk is, dienen de schijven bij een treffer weg te klappen en direct daarna weer op te komen bij de oefening juistheidsvuur. Bij snelvuur en ogenblikdoelen klappen de schijven dus niet weg bij een treffer;
- (4) De baancommandant kondigt duidelijk de oefening voor de verschillende wapens aan met de woorden:

#### **COLT:**

- (a) "Juistheidsvuur - 10 schoten - tijdsduur 2 minuten - vuren indien schijven opnieuw zichtbaar worden";
- (b) "Snelvuur - 10 schoten - tijdsduur 30 seconden - vuren indien schijven opnieuw zichtbaar worden";
- (c) "Vuren op ogenblikdoelen - 10 schoten - doelen 10 maal afwisselend 4 seconden zichtbaar en 6 seconden niet zichtbaar - vuren, wanneer de schijven opnieuw zichtbaar worden. Indien de schijven niet zichtbaar zijn, dient de vaardigheid (magazijn op de grond en wapen uit de schouder) te worden aangenomen";

#### **GLOCK**

- (a) "Juistheidsvuur - 10 schoten - tijdsduur 3 minuten - vuren indien schijven opnieuw zichtbaar worden";
- (b) "Snelvuur - 10 schoten - tijdsduur 45 seconden - vuren indien schijven opnieuw zichtbaar worden";
- (c) "Vuren op ogenblikdoelen - 10 x 3 seconden zichtbaar en 7 seconden niet zichtbaar - vuren, wanneer de schijven opnieuw zichtbaar worden. Indien de schijven niet zichtbaar zijn, dient de draaghouding te worden aangenomen";



# Militaire Vijfkamp Reglement 2026

HOOFDSTUK 2 UITVOERINGSBEPALINGEN VAN DE PROEVEN



- (5) De baancommandant geeft het commando "**Laden**";
- (6) De baancommandant vraagt aan de schutters:
  - (a) - "**Bent U gereed?**"
  - (b) - "**Baan 1, baan 2, baan 3?**" enz.
  - (c) De schutter antwoordt: "**Gereed**".
- (7) De baancommandant zegt: "**Nog 10 seconden**" (waarop de schijven wegklappen);
- (8) De baancommandant zegt bij de oefening juistheidsvuur en snelvuur 10 seconden voor het eind van de oefening: "**Nog 10 seconden**";
- (9) Aan het eind van de oefening klappen de schijven weg;
- (10) De baancommandant geeft na iedere oefening het commando: "**Ontladen**";
- (11) Na elke oefening maakt de baancommandant de resultaten bekend;
- (12) De baancommandant laat aan het eind van de laatste oefening de veiligheidsmaatregelen uitvoeren.
- (13) Alvorens men de baan verlaat dient er een wapeninspectie te worden gehouden

## H. **ARBITRAGE.** [↑](#)

- (1) Per baan wordt gecontroleerd op:
  - (a) de veiligheid;
  - (b) het tenue;
  - (c) het aantal schoten per serie;
  - (d) het aantal malen dat de schijf omklapt bij de oefeningen juistheids- en snelvuur; (indien van toepassing);
  - (e) het juist aannemen van de vaardig-/draaghouding bij de oefening "vuren op ogenblikdoelen"; of het aantal treffers niet hoger is dan het aantal afgevuurde schoten. Is dit wel het geval, dan zullen niet meer treffers worden toegekend dan er schoten zijn afgevuurd.
- (2) Storingen aan het wapen tijdens de oefening komen ten nadele van de schutter. De schutter zal niet worden toegestaan zijn oefening opnieuw te beginnen of te voltooien na de reglementair vastgestelde tijd. Indien naar het oordeel van de baancommandant de schuld van de storing aan het wapen en dus niet bij de schutter ligt, kan de oefening, tijdens welke de storing optrad, geheel door de schutter worden overgeschoten. De baancommandant dient bij twijfel betrokkene te verwijzen naar de afname-/protestcommissie.
- (3) Wanneer er meer dan 10 treffers op een schijf worden geconstateerd, worden er 10 treffers voor desbetreffende schutter genoteerd (voordeel schutter). De schutter die op de verkeerde schijf heeft geschoten, krijgt het aantal treffers wat op zijn eigen schijf is geschoten, genoteerd.
- (4) Een protest omtrent de schietproef kan bij de afname/protestcommissie schriftelijk worden ingediend mits de schutter de baancommandant hiervan direct na het commando "ontladen" op de hoogte stelt. De protesttermijn bedraagt 15 (vijftien) minuten, direct ingaande na de serie. Bij protestzaken omtrent een technisch mankement dient een wapenhersteller te worden geraadpleegd. Als het protest wordt toegewezen zal de schutter de proef of een gedeelte daarvan opnieuw mogen afleggen. Indien de uitslag van het protest aan het eind van de laatste schietoefening nog niet bekend is, zal de schutter indien gewenst de oefening of een gedeelte daarvan opnieuw mogen afleggen. De uitslag van het protest mag hierdoor niet worden beïnvloed.
- (5) Coaching tijdens de schietproef is niet toegestaan.

## (6) WAARDERING

- (a) Juistheidsvuur : 4 punten per treffer = max 40 ptn;
- (b) Snelvuur : 7 punten per treffer = max 70 ptn;
- (c) Vuren op ogenblikdoelen : 9 punten per treffer = max 90 ptn;
- (d) Totaal max. 200 ptn.

# Militaire Vijfkamp Reglement 2026

HOOFDSTUK 2 UITVOERINGSBEPALINGEN VAN DE PROEVEN



## I. COLT [↑](#)

(1) Bij alle oefeningen wordt op 100 m geschoten op zgn. "kopschijven";

### (2) Houding

(a) Liggend vrije hand. Bij de oefening "vuren op ogenblikdoelen" moet gedurende de tijd dat de schijven niet zichtbaar zijn met het wapen de **vaardighouding** worden aangenomen. Dit wil zeggen dat het wapen uit de schouder is met het patroon magazijn op de grond;

### (3) Tijd

Juistheidsvuur :2 minuten;

Snelvuur :30 seconden;

Vuren op ogenblikdoelen :doelen zijn 10 maal afwisselend 4 seconden zichtbaar en 6 seconden niet zichtbaar.

## J. GLOCK [↑](#)

### (1) Afstanden en schijven

Bij alle oefeningen wordt op 25 meter geschoten op zgn. "versmalde rompschijven";

### (2) Houding

Staand, vrije hand, tweehandig. Bij de oefening "vuren op ogenblikdoelen" moet gedurende de tijd, dat de schijven niet zichtbaar zijn, met het wapen de draaghouding worden aangenomen. Dit wil zeggen, dat vanuit de schiethouding het wapen onder een hoek van 90°, t.o.v. het lichaam wordt teruggebracht op heuphoogte;

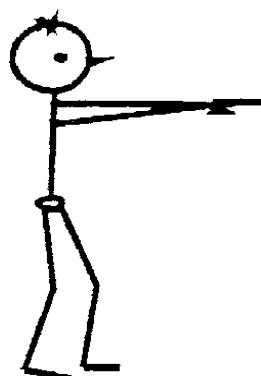
### (3) Tijd

Juistheidsvuur :3 minuten

Snelvuur :45 seconden

Vuren op ogenblikdoelen :doelen zijn 10 maal afwisselend 3 sec zichtbaar en 7 sec niet zichtbaar

## SCHIETHOUDING en DRAAGHOUDING



# Militaire Vijfkamp Reglement 2026

HOOFDSTUK 2 UITVOERINGSBEPALINGEN VAN DE PROEVEN



## Resultaten- en puntentabel proefschieten voor vrouwelijke en mannelijke Militairen.



Een resultaat van 183 punten geeft 1004 wedstrijdpunten.

Elk punt meer of minder dan 183 punten geeft 8 wedstrijdpunten meer of minder dan 1004 wedstrijdpunten.

| Resultaten | Punten |
|------------|--------|
| 200        | 1140   |
| 199        | 1132   |
| 198        | 1124   |
| 197        | 1116   |
| 196        | 1108   |
| 195        | 1100   |
| 194        | 1092   |
| 193        | 1084   |
| 192        | 1076   |
| 191        | 1068   |
| 190        | 1060   |
| 189        | 1052   |
| 188        | 1044   |
| 187        | 1036   |
| 186        | 1028   |
| 185        | 1020   |
| 184        | 1012   |
| 183        | 1004   |
| 182        | 996    |
| 181        | 988    |
| 180        | 980    |
| 179        | 972    |
| 178        | 964    |
| 177        | 956    |
| 176        | 948    |
| 175        | 940    |
| 174        | 932    |
| 173        | 924    |
| 172        | 916    |
| 171        | 908    |
| 170        | 900    |
| 169        | 892    |
| 168        | 884    |
| 167        | 876    |
| 166        | 868    |
| 165        | 860    |
| 164        | 852    |
| 163        | 844    |

| Resultaten | Punten |
|------------|--------|
| 162        | 836    |
| 161        | 828    |
| 160        | 820    |
| 159        | 812    |
| 158        | 804    |
| 157        | 796    |
| 156        | 788    |
| 155        | 780    |
| 154        | 772    |
| 153        | 764    |
| 152        | 756    |
| 151        | 748    |
| 150        | 740    |
| 149        | 732    |
| 148        | 724    |
| 147        | 716    |
| 146        | 708    |
| 145        | 700    |
| 144        | 692    |
| 143        | 684    |
| 142        | 676    |
| 141        | 668    |
| 140        | 660    |
| 139        | 652    |
| 138        | 644    |
| 137        | 636    |
| 136        | 628    |
| 135        | 620    |
| 134        | 612    |
| 133        | 604    |
| 132        | 596    |
| 131        | 588    |
| 130        | 580    |
| 129        | 572    |
| 128        | 564    |
| 127        | 556    |
| 126        | 548    |
| 125        | 540    |

| Resultaten | Punten |
|------------|--------|
| 124        | 532    |
| 123        | 524    |
| 122        | 516    |
| 121        | 508    |
| 120        | 500    |
| 119        | 492    |
| 118        | 484    |
| 117        | 476    |
| 116        | 468    |
| 115        | 460    |
| 114        | 452    |
| 113        | 444    |
| 112        | 436    |
| 111        | 428    |
| 110        | 420    |
| 109        | 412    |
| 108        | 404    |
| 107        | 396    |
| 106        | 388    |
| 105        | 380    |
| 104        | 372    |
| 103        | 364    |
| 102        | 356    |
| 101        | 348    |
| 100        | 340    |
| 99         | 332    |
| 98         | 324    |
| 97         | 316    |
| 96         | 308    |
| 95         | 300    |
| 94         | 292    |
| 93         | 284    |
| 92         | 276    |
| 91         | 268    |
| 90         | 260    |
| 89         | 252    |
| 88         | 244    |
| 87         | 236    |

| Resultaten | Punten |
|------------|--------|
| 86         | 228    |
| 85         | 220    |
| 84         | 212    |
| 83         | 204    |
| 82         | 196    |
| 81         | 188    |
| 80         | 180    |
| 79         | 172    |
| 78         | 164    |
| 77         | 156    |
| 76         | 148    |
| 75         | 140    |
| 74         | 132    |
| 73         | 124    |
| 72         | 116    |
| 71         | 108    |
| 70         | 100    |
| 69         | 92     |
| 68         | 84     |
| 67         | 76     |
| 66         | 68     |
| 65         | 60     |
| 64         | 52     |
| 63         | 44     |
| 62         | 36     |
| 61         | 28     |
| 60         | 20     |
| 59         | 12     |
| 58         | 4      |

# Militaire Vijfkamp Reglement 2026

## HOOFDSTUK 2 UITVOERINGSBEPALINGEN VAN DE PROEVEN



### 2. **HINDERNISBAAN** [↑](#)

A. Voor vrouwelijke Militairen zijn afwijkende uitvoeringsbepalingen en eisen van toepassing.

#### B. **Algemeen** [↑](#)

De proef kan worden afgenomen op een standaardhindernisbaan KL of een internationale hindernisbaan. Proefafname bij buitenlandse Militairen geschiedt enkel op de internationale hindernisbaan.

#### C. **Tenue** [↑](#)

Overall of gevechtstenue (GvT-2), de keuze van schoeisel en het dragen van een broekriem is vrij.

#### D. **Uitvoeringswijze** [↑](#)

- (1) Elke hindernis moet op voorgeschreven wijze worden genomen, waarbij de te gebruiken technieken vrij zijn.
- (2) De afnamecommissie kan voor het afnemen van de proef een demonstratie laten geven.
- (3) De startprocedure is als volgt:
  - De starter roept: "**Deelnemers gereed maken**". De deelnemers nemen plaats op  $\pm 1$  meter achter de startlijn.
  - De starter roept: "**Op Uw plaatsen**". De deelnemers nemen achter de startlijn de staande starthouding aan.
  - De starter geeft het startsignaal (fluit of schot) wanneer de deelnemers stil staan.
- (4) De finish is bereikt op het moment dat de deelnemer de finishlijn met de borst overschrijdt.

#### E. **AFWIJKENDE BEPALINGEN VOOR VROUWELIJKE MILITAIRES** [↑](#)

##### (1) STANDAARD HINDERNISBAAN KL

- (a) de hindernissen 9 (schuin horizontaal) en 10 (springbord met sloot) worden verplicht overgeslagen;
- (b) voor de hindernissen 7 (lerse tafel), 12 (stormmuur) en 14 (springkuil) dient, behalve de balk, ook een zgn. "opstapje" met een hoogte van min 60 cm en max. 80 cm, gemeten vanaf het maaiveld, tegen de hindernis in de looprichting geplaatst te worden. Indien een dergelijke voorziening niet aanwezig is, kan er een constructie gemaakt worden die toereikend is om één steunpunt voor één voet te verkrijgen.

##### (2) INTERNATIONALE HINDERNISBAAN

- a. de hindernissen 8 (klimmuur met touw) en 12 (vier trapsgewijze balken) worden verplicht over geslagen;
- b. voor de hindernissen 10 (lerse tafel), 15 (springkuil) en 17 (stormmuur hoog) mag gebruik worden gemaakt van de zgn. "opstapjes".

##### (3) ALGEMEEN

- (a) het aantal "opstapjes" dient te corresponderen met het aantal "banen" voor vrouwelijke Militairen.
- (b) de eisen gesteld in de tabel (minimum eisen per proef/per categorie en te behalen punten) en de resultaten- en puntentabel HINDERNISBAAN zijn voor vrouwelijke Militairen van toepassing.

#### F. **AFWIJKENDE BEPALINGEN VOOR MANNELIJKE MILITAIRES VAN 46 JAAR OF OUDER** [↑](#)

##### (1) STANDAARD HINDERNISBAAN KL

- a. De hindernissen 9 (schuin horizontaal) en 10 (springbord met sloot) worden verplicht overgeslagen.

##### (2) INTERNATIONALE HINDERNISBAAN

- a. De hindernissen 8 (klimmuur met touw) en 12 (vier trapsgewijze balken) worden verplicht overgeslagen.

#### G. **AFWIJKENDE BEPALINGEN VOOR MANNELIJKE MILITAIRES VAN 56 JAAR OF OUDER**

##### (1) STANDAARD HINDERNISBAAN KL

- a. Voor de hindernissen 7 (lerse tafel) en 14 (springkuil) dient, behalve de balk, ook een zgn. "opstapje" met een hoogte van min 60 cm en max. 80 cm, gemeten vanaf het maaiveld, tegen de hindernis in de looprichting geplaatst te worden. Indien een dergelijke voorziening niet aanwezig is, kan er een constructie gemaakt worden die toereikend is om één steunpunt voor één voet te verkrijgen.

##### (2) INTERNATIONALE HINDERNISBAAN

- a. Voor de hindernissen 10 (lerse tafel), 15 (springkuil) en 17 (stormmuur hoog) mag gebruik worden gemaakt van de zgn. "opstapjes".



### H. **AFWIJKENDE BEPALING BIJ HET NEMEN VAN DE INTERNATIONALE HINDERNISBAAN** [↑](#)

Bij hindernis 12 (vier trapsgewijze balken) van de internationale hindernisbaan is het voor alle deelnemers toegestaan eventueel gebruik te maken van de aanwezige zijmuur, met dien verstande dat de muur TUSSEN TWEE BALKEN, telkenmale met één voet als steunpunt mag worden gebruikt.

### I. **ARBITRAGE** [↑](#)

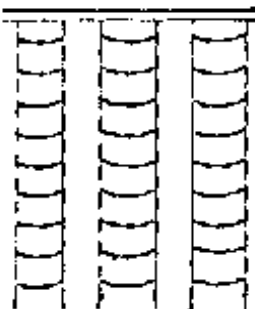
- (1) Wanneer één van de deelnemers een valse start veroorzaakt worden de deelnemers teruggefloten. Een deelnemer die tweemaal een valse start veroorzaakt, krijgt (m.i.v. de 2<sup>e</sup> valse start) twee strafseconden per valse start;
- (2) Indien één van de deelnemers, in strijd met de "geest" van de wedstrijd, bewust valse starten blijft veroorzaken kan alsnog tot diskwalificatie worden overgegaan;
- (3) Indien een hindernis niet juist is genomen, dient het jurylid de deelnemer duidelijk kenbaar te maken dat hij de betreffende hindernis opnieuw dient te nemen, bij voorkeur d.m.v. vlagsignaal en de opmerking: "Fout, hindernis overnemen";
- (4) Een geringe afwijking in de constructievorm of de volgorde van de hindernissen is toegestaan;
- (5) Alle tijden worden naar beneden afgerond (voordeel deelnemer).

Bijvoorbeeld: 2.50.<sup>1</sup> wordt 2.50.<sup>0</sup> 2.50.<sup>6</sup> wordt 2.50.<sup>5</sup>  
 3.00.3 wordt 3.00.<sup>0</sup> 3.00.<sup>8</sup> wordt 3.00.<sup>5</sup>

### J. **BESCHRIJVING STANDAARDHINDERNISBAAN KL EN DE WIJZE VAN NEMEN VAN DE HINDERNISSEN** [↑](#)

De lengte van de baan is 450 m, gemeten in het midden van de baan. De juiste lengte van de baan kan worden verkregen door de afstand van de startlijn tot de eerste hindernis of de afstand van de laatste hindernis tot de finishlijn te verlengen of te verkorten, waarbij rekening moet worden gehouden met een uitloop.

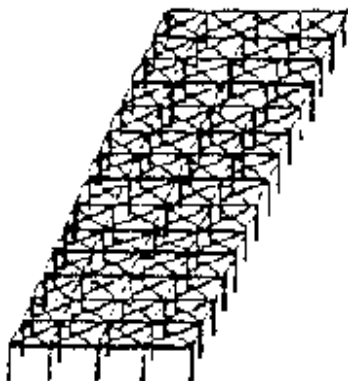
Aantal hindernissen: 15, te weten:

| HINDERNISSEN                                                                        | BESCHRIJVING                                                                                           | WIJZE VAN NEMEN                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| (1) Kettingladder                                                                   | Hoogte 5 m                                                                                             | Naar boven klimmen, over de balk. |
|  |                                                                                                        |                                   |
| (2) Loopdraden                                                                      | Vijf (5) gladde draden<br>Onderlinge afstand<br>tussen de draden bedraagt<br>2.00m. De hoogte is 55cm. | Over de draden.                   |
|  |                                                                                                        |                                   |

### (3) Kruipdraden

Totale lengte 20m.  
Breedte 1m. Hoogte van  
de draden is 50cm.

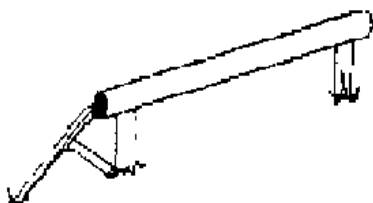
Onder de draden door.



### (4) Evenwichtsbalken

Totale lengte 9m.  
doorsnee balk 25cm.  
Hoogte van de balk boven  
van het maaiveld 50cm.

Rechtstreeks of via de  
ondersteunende muur op de balk  
stappen. Over de balk lopen naar  
de andere zijde en aan het eind eraf  
springen. De grond mag pas  
aangeraakt worden achter een op de  
grond getrokken lijn, 50cm achter  
het einde van de evenwichtsbalk.  
Indien men tussen de opstap op de  
balken de eindstreep de grond,  
dan wel op een naastgelegen balk  
stapt, wordt dit als fout aangemerkt.



### (5) Muur met ramen

Hoogte muur 3.50m.  
Hoogte ramen boven maaiveld  
1.40m. Afmetingen ramen 1x1m.

Door het raam heen.



# Militaire Vijfkamp Reglement 2026

## HOOFDSTUK 2 UITVOERINGSBEPALINGEN VAN DE PROEVEN



### (6) Horizontale balken



Afstand tussen de balken

0.80 - 1.00m.

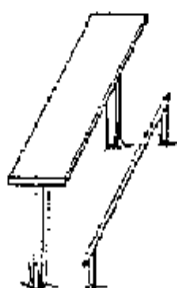
Hoogte van de 1e en 3e balk

1.20m. Hoogte van de 2e en 4e balk 60 cm.

Over de hoge balken heen.

Onder de lage balken door.

### (7) Ierse tafel



Hoogte 2m.

Breedte van de plank 40 cm

Dikte van de plank 5cm

Hoogte van de opstap is 50cm.

Over de plank heen.

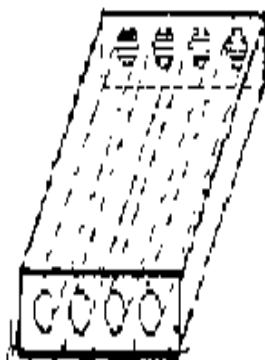
Opstaande palen mogen niet als steun worden gebruikt

Opstap mag worden gebruikt.

Vrouwen en 56+ mannen hebben een extra opstapje.



### (8) Kruipgangen



Lengte 10m.

Diameter van de gang 1-0,8m

Aan het eind van de van de gang een scharnierend deksel/rubber flap.

Door de gang kruipen en aan het einde van de gang zelf het deksel cq rubber flappen openen.

# Militaire Vijfkamp Reglement 2026

HOOFDSTUK 2 UITVOERINGSBEPALINGEN VAN DE PROEVEN



(9) Schuin en horizontaal rek



Hoogte van het horizontale rek is 3 m

**Vrouwen slaan deze hindernis over.**  
**Mannen van 46 jaar en ouder slaan deze hindernis over.**

Tegen het schuine gedeelte oplopen. Over het horizontale gedeelte lopen en aan het einde afspringen of afklimmen.

(10) Springbord met sloot

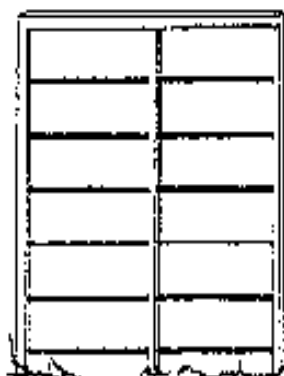


Breedte sloot 1.40m.  
Lengte schuin gedeelte 3.63m  
Hoogte springbord 2.75m.

**Vrouwen slaan deze hindernis over.**  
**Mannen van 46 jaar en ouder slaan deze hindernis over.**

Over het springbord heen met of zonder gebruik van touwen.

[!\[\]\(e9474ce1d70442456f8fe9c393ea149c\_img.jpg\)](#)  
(11) Klimraam



Hoogte 4.50m.  
Aantal sporten 6. Afstand tussen de sporten 1.75m.

Over de bovenste sport heen.



# Militaire Vijfkamp Reglement 2026

## HOOFDSTUK 2 UITVOERINGSBEPALINGEN VAN DE PROEVEN



(12) Stormmuur

Hoogte 1.75m.

Over de muur heen.

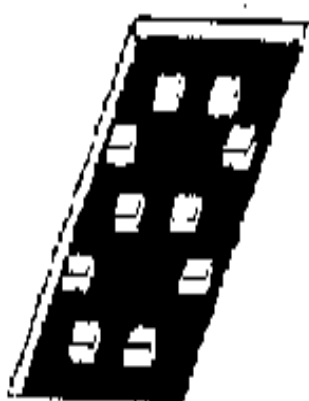
**Vrouwen en mannen van 56+ hebben een extra opstapje.**



(13) Doorwaadbare

Hoogte van de steps boven maaiveld 15 cm. Diameter steps 20cm. Afstand tussen steps 1.25m. Aantal betonnen steps 5.

Via de steps zonder daarbij de plaat, grond of het water te raken, naar de andere zijde.



(14) Springkuil

Breedte 4m. Diepte 2m.  
Hoogte van de opstap 50cm.

In de kuil springen en aan de andere zijde eruit klauteren. Zijkanten mogen niet worden gebruikt.

**Vrouwen en mannen van 56+ hebben een extra opstapje.**



(15) Springsloten

Aantal 3.  
Breedte van de sloten 2.40m.  
Afstand tussen de sloten 2.40m.  
Diepte voorste en achterste sloot 50cm.  
Diepte middelste sloot 80 cm.

Met de voet(en) de bodem van elk sloot raken.  
(In- en uitspringen).



**Resultaten- en puntentabel standaard hindernisbaan KL  
voor mannelijke Militairen.**



Een resultaat van 2.35 minuten geeft 1000 wedstrijdpunten.

Elke seconde meer of minder dan 2.35 minuten geeft 10 wedstrijdpunten minder of meer dan 1000 wedstrijdpunten.

Alle tijden worden naar beneden afgerond (voordeel deelnemer).

Bijvoorbeeld 2.50.1 wordt 2.50.0, 2.50.6 wordt 2.50.5, 3.00.3 wordt 3.00.0, 3.00.8 wordt 3.00.5

| Resultaten | Punten heren | Resultaten | Punten heren | Resultaten | Punten heren |
|------------|--------------|------------|--------------|------------|--------------|
| 2.15.0     | 1200         | 2.37.5     | 975          | 3.00.0     | 750          |
| 2.15.5     | 1195         | 2.38.0     | 970          | 3.00.5     | 745          |
| 2.16.0     | 1190         | 2.38.5     | 965          | 3.01.0     | 740          |
| 2.16.5     | 1185         | 2.39.0     | 960          | 3.01.5     | 735          |
| 2.17.0     | 1180         | 2.39.5     | 955          | 3.02.0     | 730          |
| 2.17.5     | 1175         | 2.40.0     | 950          | 3.02.5     | 725          |
| 2.18.0     | 1170         | 2.40.5     | 945          | 3.03.0     | 720          |
| 2.18.5     | 1165         | 2.41.0     | 940          | 3.03.5     | 715          |
| 2.19.0     | 1160         | 2.41.5     | 935          | 3.04.0     | 710          |
| 2.19.5     | 1155         | 2.42.0     | 930          | 3.04.5     | 705          |
| 2.20.0     | 1150         | 2.42.5     | 925          | 3.05.0     | 700          |
| 2.20.5     | 1145         | 2.43.0     | 920          | 3.05.5     | 695          |
| 2.21.0     | 1140         | 2.43.5     | 915          | 3.06.0     | 690          |
| 2.21.5     | 1135         | 2.44.0     | 910          | 3.06.5     | 685          |
| 2.22.0     | 1130         | 2.44.5     | 905          | 3.07.0     | 680          |
| 2.22.5     | 1125         | 2.45.0     | 900          | 3.07.5     | 675          |
| 2.23.0     | 1120         | 2.45.5     | 895          | 3.08.0     | 670          |
| 2.23.5     | 1115         | 2.46.0     | 890          | 3.08.5     | 665          |
| 2.24.0     | 1110         | 2.46.5     | 885          | 3.09.0     | 660          |
| 2.24.5     | 1105         | 2.47.0     | 880          | 3.09.5     | 655          |
| 2.25.0     | 1100         | 2.47.5     | 875          | 3.10.0     | 650          |
| 2.25.5     | 1095         | 2.48.0     | 870          | 3.10.5     | 645          |
| 2.26.0     | 1090         | 2.48.5     | 865          | 3.11.0     | 640          |
| 2.26.5     | 1085         | 2.49.0     | 860          | 3.11.5     | 635          |
| 2.27.0     | 1080         | 2.49.5     | 855          | 3.12.0     | 630          |
| 2.27.5     | 1075         | 2.50.0     | 850          | 3.12.5     | 625          |
| 2.28.0     | 1070         | 2.50.5     | 845          | 3.13.0     | 620          |
| 2.28.5     | 1065         | 2.51.0     | 840          | 3.13.5     | 615          |
| 2.29.0     | 1060         | 2.51.5     | 835          | 3.14.0     | 610          |
| 2.29.5     | 1055         | 2.52.0     | 830          | 3.14.5     | 605          |
| 2.30.0     | 1050         | 2.52.5     | 825          | 3.15.0     | 600          |
| 2.30.5     | 1045         | 2.53.0     | 820          | 3.15.5     | 595          |
| 2.31.0     | 1040         | 2.53.5     | 815          | 3.16.0     | 590          |
| 2.31.5     | 1035         | 2.54.0     | 810          | 3.16.5     | 585          |
| 2.32.0     | 1030         | 2.54.5     | 805          | 3.17.0     | 580          |
| 2.32.5     | 1025         | 2.55.0     | 800          | 3.17.5     | 575          |
| 2.33.0     | 1020         | 2.55.5     | 795          | 3.18.0     | 570          |
| 2.33.5     | 1015         | 2.56.0     | 790          | 3.18.5     | 565          |
| 2.34.0     | 1010         | 2.56.5     | 785          | 3.19.0     | 560          |
| 2.34.5     | 1005         | 2.57.0     | 780          | 3.19.5     | 555          |
| 2.35.0     | 1000         | 2.57.5     | 775          | 3.20.0     | 550          |
| 2.35.5     | 995          | 2.58.0     | 770          | 3.20.5     | 545          |
| 2.36.0     | 990          | 2.58.5     | 765          | 3.21.0     | 540          |
| 2.36.5     | 985          | 2.59.0     | 760          | 3.21.5     | 535          |
| 2.37.0     | 980          | 2.59.5     | 755          | 3.22.0     | 530          |

**Resultaten- en puntentabel standaard hindernisbaan KL  
voor mannelijke Militairen.**

Een resultaat van 2.35 minuten geeft 1000 wedstrijdpunten.

Elke seconde meer of minder dan 2.35 minuten geeft 10 wedstrijdpunten minder of meer dan 1000 wedstrijdpunten.

Alle tijden worden naar beneden afgerond (voordeel deelnemer).

Bijvoorbeeld 2.50.1 wordt 2.50.0, 2.50.6 wordt 2.50.5, 3.00.3 wordt 3.00.0, 3.00.8 wordt 3.00.5

| Resultaten | Punten heren | Resultaten | Punten heren | Resultaten | Punten heren |
|------------|--------------|------------|--------------|------------|--------------|
| 3.22.5     | 525          | 3.45.0     | 300          | 4.07.5     | 75           |
| 3.23.0     | 520          | 3.45.5     | 295          | 4.08.0     | 70           |
| 3.23.5     | 515          | 3.46.0     | 290          | 4.08.5     | 65           |
| 3.24.0     | 510          | 3.46.5     | 285          | 4.09.0     | 60           |
| 3.24.5     | 505          | 3.47.0     | 280          | 4.09.5     | 55           |
| 3.25.0     | 500          | 3.47.5     | 275          | 4.10.0     | 50           |
| 3.25.5     | 495          | 3.48.0     | 270          | 4.10.5     | 45           |
| 3.26.0     | 490          | 3.48.5     | 265          | 4.11.0     | 40           |
| 3.26.5     | 485          | 3.49.0     | 260          | 4.11.5     | 35           |
| 3.27.0     | 480          | 3.49.5     | 255          | 4.12.0     | 30           |
| 3.27.5     | 475          | 3.50.0     | 250          | 4.12.5     | 25           |
| 3.28.0     | 470          | 3.50.5     | 245          | 4.13.0     | 20           |
| 3.28.5     | 465          | 3.51.0     | 240          | 4.13.5     | 15           |
| 3.29.0     | 460          | 3.51.5     | 235          | 4.14.0     | 10           |
| 3.29.5     | 455          | 3.52.0     | 230          | 4.14.5     | 5            |
| 3.30.0     | 450          | 3.52.5     | 225          | 4.15.0     | 0            |
| 3.30.5     | 445          | 3.53.0     | 220          |            |              |
| 3.31.0     | 440          | 3.53.5     | 215          |            |              |
| 3.31.5     | 435          | 3.54.0     | 210          |            |              |
| 3.32.0     | 430          | 3.54.5     | 205          |            |              |
| 3.32.5     | 425          | 3.55.0     | 200          |            |              |
| 3.33.0     | 420          | 3.55.5     | 195          |            |              |
| 3.33.5     | 415          | 3.56.0     | 190          |            |              |
| 3.34.0     | 410          | 3.56.5     | 185          |            |              |
| 3.34.5     | 405          | 3.57.0     | 180          |            |              |
| 3.35.0     | 400          | 3.57.5     | 175          |            |              |
| 3.35.5     | 395          | 3.58.0     | 170          |            |              |
| 3.36.0     | 390          | 3.58.5     | 165          |            |              |
| 3.36.5     | 385          | 3.59.0     | 160          |            |              |
| 3.37.0     | 380          | 3.59.5     | 155          |            |              |
| 3.37.5     | 375          | 4.00.0     | 150          |            |              |
| 3.38.0     | 370          | 4.00.5     | 145          |            |              |
| 3.38.5     | 365          | 4.01.0     | 140          |            |              |
| 3.39.0     | 360          | 4.01.5     | 135          |            |              |
| 3.39.5     | 355          | 4.02.0     | 130          |            |              |
| 3.40.0     | 350          | 4.02.5     | 125          |            |              |
| 3.40.5     | 345          | 4.03.0     | 120          |            |              |
| 3.41.0     | 340          | 4.03.5     | 115          |            |              |
| 3.41.5     | 335          | 4.04.0     | 110          |            |              |
| 3.42.0     | 330          | 4.04.5     | 105          |            |              |
| 3.42.5     | 325          | 4.05.0     | 100          |            |              |
| 3.43.0     | 320          | 4.05.5     | 95           |            |              |
| 3.43.5     | 315          | 4.06.0     | 90           |            |              |
| 3.44.0     | 310          | 4.06.5     | 85           |            |              |
| 3.44.5     | 305          | 4.07.0     | 80           |            |              |

**Resultaten- en puntentabel standaard hindernisbaan KL  
voor vrouwelijke Militairen.**

Een resultaat van 2.55 minuten geeft 1000 wedstrijdpunten.

Elke seconde meer of minder dan 2.55 minuten geeft 10 wedstrijdpunten minder of meer dan 1000 wedstrijdpunten.

Alle tijden worden naar beneden afgerond (voordeel deelnemer).

Bijvoorbeeld 3.50.1 wordt 3.50.0, 2.50.6 wordt 2.50.5, 4.00.3 wordt 4.00.0, 4.00.8 wordt 4.00.5

| Resultaten | Punten dames | Resultaten | Punten dames | Resultaten | Punten dames |
|------------|--------------|------------|--------------|------------|--------------|
| 2.35.0     | 1200         | 2.58.0     | 970          | 3.21.0     | 740          |
| 2.35.5     | 1195         | 2.58.5     | 965          | 3.21.5     | 735          |
| 2.36.0     | 1190         | 2.59.0     | 960          | 3.22.0     | 730          |
| 2.36.5     | 1185         | 2.59.5     | 955          | 3.22.5     | 725          |
| 2.37.0     | 1180         | 3.00.0     | 950          | 3.23.0     | 720          |
| 2.37.5     | 1175         | 3.00.5     | 945          | 3.23.5     | 715          |
| 2.38.0     | 1170         | 3.01.0     | 940          | 3.24.0     | 710          |
| 2.38.5     | 1165         | 3.01.5     | 935          | 3.24.5     | 705          |
| 2.39.0     | 1160         | 3.02.0     | 930          | 3.25.0     | 700          |
| 2.39.5     | 1155         | 3.02.5     | 925          | 3.25.5     | 695          |
| 2.40.0     | 1150         | 3.03.0     | 920          | 3.26.0     | 690          |
| 2.40.5     | 1145         | 3.03.5     | 915          | 3.26.5     | 685          |
| 2.41.0     | 1140         | 3.04.0     | 910          | 3.27.0     | 680          |
| 2.41.5     | 1135         | 3.04.5     | 905          | 3.27.5     | 675          |
| 2.42.0     | 1130         | 3.05.0     | 900          | 3.28.0     | 670          |
| 2.42.5     | 1125         | 3.05.5     | 895          | 3.28.5     | 665          |
| 2.43.0     | 1120         | 3.06.0     | 890          | 3.29.0     | 660          |
| 2.43.5     | 1115         | 3.06.5     | 885          | 3.29.5     | 655          |
| 2.44.0     | 1110         | 3.07.0     | 880          | 3.30.0     | 650          |
| 2.44.5     | 1105         | 3.07.5     | 875          | 3.30.5     | 645          |
| 2.45.0     | 1100         | 3.08.0     | 870          | 3.31.0     | 640          |
| 2.45.5     | 1095         | 3.08.5     | 865          | 3.31.5     | 635          |
| 2.46.0     | 1090         | 3.09.0     | 860          | 3.32.0     | 630          |
| 2.46.5     | 1085         | 3.09.5     | 855          | 3.32.5     | 625          |
| 2.47.0     | 1080         | 3.10.0     | 850          | 3.33.0     | 620          |
| 2.47.5     | 1075         | 3.10.5     | 845          | 3.33.5     | 615          |
| 2.48.5     | 1070         | 3.11.0     | 840          | 3.34.0     | 610          |
| 2.48.5     | 1065         | 3.11.5     | 835          | 3.34.5     | 605          |
| 2.49.0     | 1060         | 3.12.0     | 830          | 3.35.0     | 600          |
| 2.49.5     | 1055         | 3.12.5     | 825          | 3.35.5     | 595          |
| 2.50.0     | 1050         | 3.13.0     | 820          | 3.36.0     | 590          |
| 2.50.5     | 1045         | 3.13.5     | 815          | 3.36.5     | 585          |
| 2.51.0     | 1040         | 3.14.0     | 810          | 3.37.0     | 580          |
| 2.51.5     | 1035         | 3.14.5     | 805          | 3.37.5     | 575          |
| 2.52.0     | 1030         | 3.15.0     | 800          | 3.38.0     | 570          |
| 2.52.5     | 1025         | 3.15.5     | 795          | 3.38.5     | 565          |
| 2.53.0     | 1020         | 3.16.0     | 790          | 3.39.0     | 560          |
| 2.53.5     | 1015         | 3.16.5     | 785          | 3.39.5     | 555          |
| 2.54.0     | 1010         | 3.17.0     | 780          | 3.40.0     | 550          |
| 2.54.5     | 1005         | 3.17.5     | 775          | 3.40.5     | 545          |
| 2.55.0     | 1000         | 3.18.0     | 770          | 3.41.0     | 540          |
| 2.55.5     | 995          | 3.18.5     | 765          | 3.41.5     | 535          |
| 2.56.0     | 990          | 3.19.0     | 760          | 3.42.0     | 530          |
| 2.56.5     | 985          | 3.19.5     | 755          | 3.42.5     | 525          |
| 2.57.0     | 980          | 3.20.0     | 750          | 3.43.0     | 520          |
| 2.57.5     | 975          | 3.20.5     | 745          | 3.43.5     | 515          |

**Resultaten- en puntentabel standaard hindernisbaan KL  
voor vrouwelijke Militairen.**

Een resultaat van 2.55 minuten geeft 1000 wedstrijdpunten.

Elke seconde meer of minder dan 2.55 minuten geeft 10 wedstrijdpunten minder of meer dan 1000 wedstrijdpunten.

Alle tijden worden naar beneden afgerond (voordeel deelnemer).

Bijvoorbeeld 3.50.1 wordt 3.50.0, 3.50.6 wordt 3.50.5, 4.00.3 wordt 4.00.0, 4.00.8 wordt 4.00.5

| Resultaten | Punten dames | Resultaten | Punten dames | Resultaten | Punten dames |
|------------|--------------|------------|--------------|------------|--------------|
| 3.44.0     | 510          | 4.05.5     | 295          | 4.27.0     | 80           |
| 3.44.5     | 505          | 4.06.0     | 290          | 4.27.5     | 75           |
| 3.45.0     | 500          | 4.06.5     | 285          | 4.28.0     | 70           |
| 3.45.5     | 495          | 4.07.0     | 280          | 4.28.5     | 65           |
| 3.46.0     | 490          | 4.07.5     | 275          | 4.29.0     | 60           |
| 3.46.5     | 485          | 4.08.0     | 270          | 4.29.5     | 55           |
| 3.47.0     | 480          | 4.08.5     | 265          | 4.30.0     | 50           |
| 3.47.5     | 475          | 4.09.0     | 260          | 4.30.5     | 45           |
| 3.48.0     | 470          | 4.09.5     | 255          | 4.31.0     | 40           |
| 3.48.5     | 465          | 4.10.0     | 250          | 4.31.5     | 35           |
| 3.49.0     | 460          | 4.10.5     | 245          | 4.32.0     | 30           |
| 3.49.5     | 455          | 4.11.0     | 240          | 4.32.5     | 25           |
| 3.50.0     | 450          | 4.11.5     | 235          | 4.33.0     | 20           |
| 3.50.5     | 445          | 4.12.0     | 230          | 4.33.5     | 15           |
| 3.51.0     | 440          | 4.12.5     | 225          | 4.34.0     | 10           |
| 3.51.5     | 435          | 4.13.0     | 220          | 4.34.5     | 5            |
| 3.52.0     | 430          | 4.13.5     | 215          |            |              |
| 3.52.5     | 425          | 4.14.0     | 210          |            |              |
| 3.53.0     | 420          | 4.14.5     | 205          |            |              |
| 3.53.5     | 415          | 4.15.0     | 200          |            |              |
| 3.54.0     | 410          | 4.15.5     | 195          |            |              |
| 3.54.5     | 405          | 4.16.0     | 190          |            |              |
| 3.55.0     | 400          | 4.16.5     | 185          |            |              |
| 3.55.5     | 395          | 4.17.0     | 180          |            |              |
| 3.56.0     | 390          | 4.17.5     | 175          |            |              |
| 3.56.5     | 385          | 4.18.0     | 170          |            |              |
| 3.57.0     | 380          | 4.18.5     | 165          |            |              |
| 3.57.5     | 375          | 4.19.0     | 160          |            |              |
| 3.58.0     | 370          | 4.19.5     | 155          |            |              |
| 3.58.5     | 365          | 4.20.0     | 150          |            |              |
| 3.59.0     | 360          | 4.20.5     | 145          |            |              |
| 3.59.5     | 355          | 4.21.0     | 140          |            |              |
| 4.00.0     | 350          | 4.21.5     | 135          |            |              |
| 4.00.5     | 345          | 4.22.0     | 130          |            |              |
| 4.01.0     | 340          | 4.22.5     | 125          |            |              |
| 4.01.5     | 335          | 4.23.0     | 120          |            |              |
| 4.02.0     | 330          | 4.23.5     | 115          |            |              |
| 4.02.5     | 325          | 4.24.0     | 110          |            |              |
| 4.03.0     | 320          | 4.24.5     | 105          |            |              |
| 4.03.5     | 315          | 4.25.0     | 100          |            |              |
| 4.04.0     | 310          | 4.25.5     | 95           |            |              |
| 4.04.5     | 305          | 4.26.0     | 90           |            |              |
| 4.05.0     | 300          | 4.26.5     | 85           |            |              |

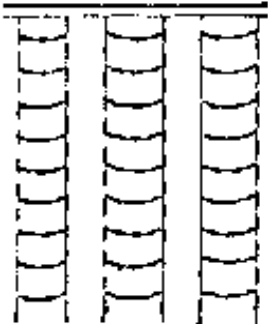
# Militaire Vijfkamp Reglement 2026

## HOOFDSTUK 2 UITVOERINGSBEPALINGEN VAN DE PROEVEN



### **BESCHRIJVING VAN DE INTERNATIONALE BAAN EN DE WIJZE VAN NEMEN VAN DE HINDERNISSEN.**

De lengte van de baan is 500m, gemeten in het midden van de baan. De juiste lengte van de baan kan worden verkregen door de afstand van de startlijn tot de 1e hindernis te verleggen of te verkorten. Dit is tevens mogelijk door de afstand van de finishlijn tot de laatste hindernis te verlengen of te verkorten, waarbij rekening moet worden gehouden met een uitloop. Aantal hindernissen 20, te weten:

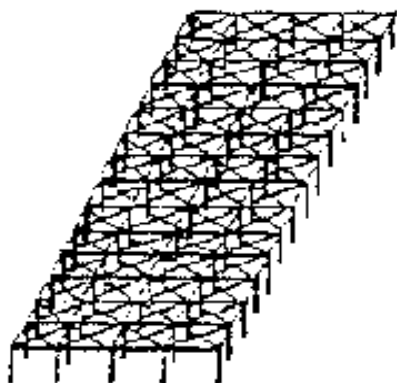
| HINDERNISSEN                                                                        | BESCHRIJVING                                                                     | WIJZE VAN NEMEN                                                                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| (1) Kettingladder                                                                   | Hoogte 5m.                                                                       | Naar boven klimmen en over de balk heen.                                           |
|    |                                                                                  |                                                                                    |
| (2) Dubbele balk                                                                    | Hoogte 1e balk 95cm.<br>Hoogte 2e balk 1.35m.<br>Afstand tussen de balken 65 cm. | Over de balken heen. De grond tussen beide balken aanraken met tenminste een voet. |
|  |                                                                                  |                                                                                    |
| (3) Loopdraden                                                                      | 5 (vijf) gladde draden.<br>Hoogte 55cm. Onderlinge afstand 2m.                   | Over de draden heen.                                                               |
|  |                                                                                  |                                                                                    |



(4) Kruipdraden

Lengte 20m.  
Hoogte tussen 45cm en 50cm,  
breedte 60 cm.

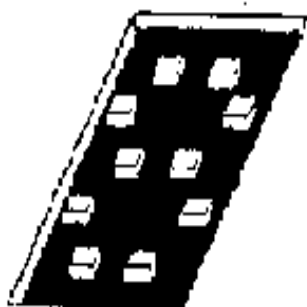
Onder de draden door.



(5) Doorwaadbare plaats

5 (vijf) betonsteps.  
Diameter steps 20cm.  
Hoogte 15cm.  
Lengte van doorwaadbare  
plaats 8m.

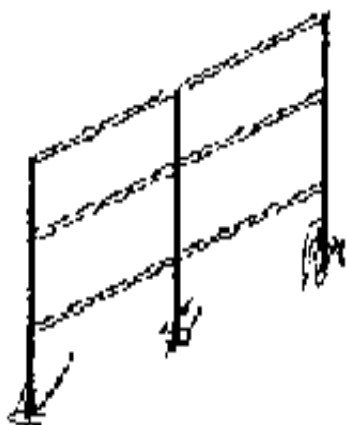
Via betonsteps naar de andere  
zijde, zonder daarbij de grond  
te raken.



(6) Zweeds rek

3 (drie) horizontale balken  
Hoogte respectievelijk  
70cm, 1.50m en 2.20m.

Over de bovenste balk heen.

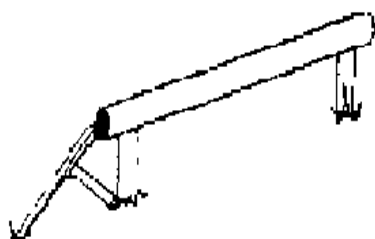


# Militaire Vijfkamp Reglement 2026

## HOOFDSTUK 2 UITVOERINGSBEPALINGEN VAN DE PROEVEN



### (7) Evenwichtsbalk



Hoogte 1m.  
Lengte 8,50m.  
De balk kan rond zijn.  
Diameter van de balk tussen 10 en 12 cm.

Op de balk stappen. Over de balk naar de andere zijde lopen en aan het eind eraf De grond mag pas worden aangeraakt achter een op de grond getrokken lijn, 50cm achter het einde van de evenwichtsbalk. Indien men tussen de opstap op de balk en de eindstreep het evenwicht verliest dan wel op een naastgelegen balk stapt, wordt dit als fout aangemerkt.

### (8) Klimmuur met touw



Hoogte 3,00m.  
Lengte van het loopvlak 3,50m.

Over de muur, met of zonder gebruik van het touw.

**Vrouwen slaan deze hindernis over.  
Mannen van 46 jaar en ouder slaan deze hindernis over.**

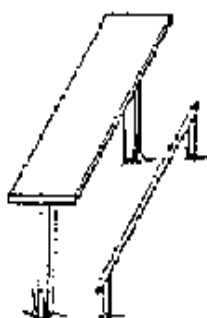
### (9) Horizontale balken



Hoogte van de balken resp. 1,20m - 60cm - 1,20m - 60cm. Onderlinge afstand 1,60m

Over de hoge balken heen.  
Onder de lage balken door.

### (10) Ierse tafel

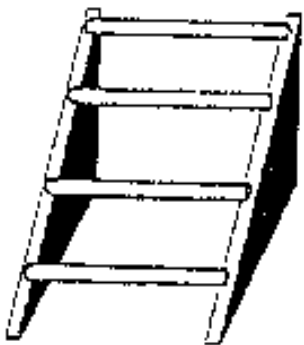
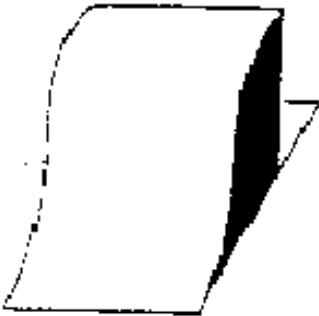


Hoogte 2m.  
Breedte 40-50cm  
Dikte bovenblad max. 8cm.  
Hoogte opstapbalk 50cm.

Over de plank heen.  
Opstaande palen mogen niet als steun worden gebruikt.  
**Vrouwen en mannen van 56+ hebben een extra opstapje.**





| HINDERNISSEN                      | BESCHRIJVING                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | WIJZE VAN NEMEN                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| (11) Tunnel en horizontale balken | <p>Hoogte en breedte van de tunnel 50cm.<br/>                     Diepte van de tunnel 1.10m. Hoogte van de 1e balk 1.20m.<br/>                     Hoogte van de 2e balk 50 cm.<br/>                     Onderlinge afstand tussen de verschillende delen van de hindernissen 1.75m.</p>  | <p>Door de tunnel, over de 1e hoge balk heen, onder de 2e lage balk door.</p>                                                                                                                                                                                                                  |
| (12) Vier trapsge-wijze balken    | <p>4 (vier) horizontale balken resp. hoogte van de balken gebruik 75cm, 1.25m, 1.80m en 2.30m. Onderlinge afstand 1.30m</p>                                                                                                                                                              | <p>Over de balken heen, eventueel makend van de aanwezige zijmuur met dien verstande dat de muur tussen twee balken, max. 1x met één voet als steunpunt wordt gebruikt</p> <p><b>Vrouwen slaan deze hindernis over.</b><br/> <b>Mannen van 46 jaar en ouder slaan deze hindernis over.</b></p> |
| (13) Banket en sloot              | <p>Het banket heeft een hol/bol reliëf.<br/>                     Hoogte 1.80m. Lengte 3.00m. Diepte sloot 50cm breedte 3.50m.</p>                                                                                                                                                        | <p>Over het banket.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                        |

# Militaire Vijfkamp Reglement 2026

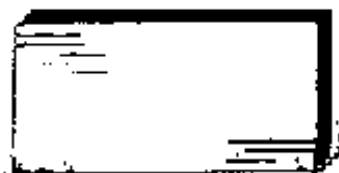
## HOOFDSTUK 2 UITVOERINGSBEPALINGEN VAN DE PROEVEN



(14) Stormmuur laag

Hoogte 1m.  
Breedte max. 35cm.

Over de muur heen.



(15) Springkuil

Diepte 2m.  
Lengte 3,50m.  
Opstap 50cm.

In de kuil springen en aan de andere zijde eruit klauteren. Zijkanten mogen niet als steun worden gebruikt. De opstap balk mag worden gebruikt.

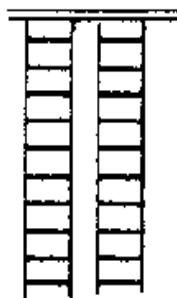
**Vrouwen en mannen van 56+ hebben een extra opstapje.**



(16) Verticale ladder

Hoogte 4m.

Naar boven klimmen, over de balk heen.



(17) Stormmuur hoog

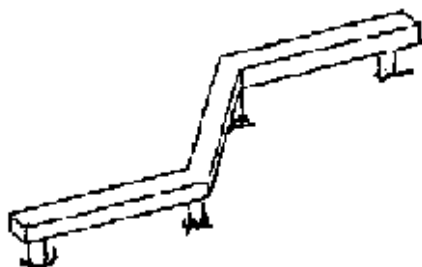
Hoogte 190cm.  
Breedte max. 35cm

Over de muur heen.  
**Vrouwen en mannen van 56+ hebben een extra opstapje.**





### (18) Evenwichtsbalken



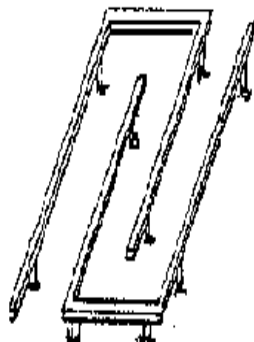
zijde, 50cm gemeten vanaf

Hoogte 50cm.  
3 (drie) t.o.v. elkaar  
schuin liggende balken.  
Elke balk is 5m lang.  
Bovenzijde van de balk is  
plat en 10-15cm breed.  
De balken onderling in  
een hoek van 135°.  
Lijnen markeren het begin  
en einde van de hindernis.  
De 'lijnen' zijn resp.  
aan de voor- en achter-

de balk, aangebracht.

Van achter de 1e lijn op de  
balk stappen. Over de  
balken lopen naar de  
andere zijde. De grond mag pas  
worden aangeraakt achter een op  
de grond getrokken lijn, 50 cm  
achter het einde van de evenwicht-  
balk. Indien men tussen de opstap  
op de balk en de eindstreep het  
evenwicht verliest dan wel op een  
naastgelegen balk stapt, wordt dit  
fout aangemerkt.

### (19) Loophek



Lengte 8m.  
Lengte parcours 18m.  
Hoogte hek 0.8m.

Door de afgescheiden  
ruimte.  
Het gebruik van de leuning  
is toegestaan.  
Het over de leuning  
springen is niet toegestaan.

### (20) Drie lage muren



Hoogte van de muren resp.  
100cm, 120cm en 100cm. heen.  
Breedte van de muren max.  
35cm. Totale lengte van  
hindernis 12.

Over de 3 (drie) muren.

**Resultaten- en puntentabel proef hindernisbaan internationaal  
voor mannelijke Militairen.**



Een resultaat van 2.51 minuten geeft 1002 wedstrijdpunten

Elke seconde meer of minder dan 2.51 minuten geeft 8 wedstrijdpunten minder of meer dan 1002 wedstrijdpunten.

| Resultaten | Punten heren | Resultaten | Punten heren | Resultaten | Punten heren |
|------------|--------------|------------|--------------|------------|--------------|
| 2.26.5     | 1198         | 2.51.5     | 998          | 3.16.5     | 798          |
| 2.27.0     | 1194         | 2.52.0     | 994          | 3.17.0     | 794          |
| 2.27.5     | 1190         | 2.52.5     | 990          | 3.17.5     | 790          |
| 2.28.0     | 1186         | 2.53.0     | 986          | 3.18.0     | 786          |
| 2.28.5     | 1182         | 2.53.5     | 982          | 3.18.5     | 782          |
| 2.29.0     | 1178         | 2.54.0     | 978          | 3.19.0     | 778          |
| 2.29.5     | 1174         | 2.54.5     | 974          | 3.19.5     | 774          |
| 2.30.0     | 1170         | 2.55.0     | 970          | 3.20.0     | 770          |
| 2.30.5     | 1166         | 2.55.5     | 966          | 3.20.5     | 766          |
| 2.31.0     | 1162         | 2.56.0     | 962          | 3.21.0     | 762          |
| 2.31.5     | 1158         | 2.56.5     | 958          | 3.21.5     | 758          |
| 2.32.0     | 1154         | 2.57.0     | 954          | 3.22.0     | 754          |
| 2.32.5     | 1150         | 2.57.5     | 950          | 3.22.5     | 750          |
| 2.33.0     | 1146         | 2.58.0     | 946          | 3.23.0     | 746          |
| 2.33.5     | 1142         | 2.58.5     | 942          | 3.23.5     | 742          |
| 2.34.0     | 1138         | 2.59.0     | 938          | 3.24.0     | 738          |
| 2.34.5     | 1134         | 2.59.5     | 934          | 3.24.5     | 734          |
| 2.35.0     | 1130         | 3.00.0     | 930          | 3.25.0     | 730          |
| 2.35.5     | 1126         | 3.00.5     | 926          | 3.25.5     | 726          |
| 2.36.0     | 1122         | 3.01.0     | 922          | 3.26.0     | 722          |
| 2.36.5     | 1118         | 3.01.5     | 918          | 3.26.5     | 718          |
| 2.37.0     | 1114         | 3.02.0     | 914          | 3.27.0     | 714          |
| 2.37.5     | 1110         | 3.02.5     | 910          | 3.27.5     | 710          |
| 2.38.0     | 1106         | 3.03.0     | 906          | 3.28.0     | 706          |
| 2.38.5     | 1102         | 3.03.5     | 902          | 3.28.5     | 702          |
| 2.39.0     | 1098         | 3.04.0     | 898          | 3.29.0     | 698          |
| 2.39.5     | 1094         | 3.04.5     | 894          | 3.29.5     | 694          |
| 2.40.0     | 1090         | 3.05.0     | 890          | 3.30.0     | 690          |
| 2.40.5     | 1086         | 3.05.5     | 886          | 3.30.5     | 686          |
| 2.41.0     | 1082         | 3.06.0     | 882          | 3.31.0     | 682          |
| 2.41.5     | 1078         | 3.06.5     | 878          | 3.31.5     | 678          |
| 2.42.0     | 1074         | 3.07.0     | 874          | 3.32.0     | 674          |
| 2.42.5     | 1070         | 3.07.5     | 870          | 3.32.5     | 670          |
| 2.43.0     | 1066         | 3.08.0     | 866          | 3.33.0     | 666          |
| 2.43.5     | 1062         | 3.08.5     | 862          | 3.33.5     | 662          |
| 2.44.0     | 1058         | 3.09.0     | 858          | 3.34.0     | 658          |
| 2.44.5     | 1054         | 3.09.5     | 854          | 3.34.5     | 654          |
| 2.45.0     | 1050         | 3.10.0     | 850          | 3.35.0     | 650          |
| 2.45.5     | 1046         | 3.10.5     | 846          | 3.35.5     | 646          |
| 2.46.0     | 1042         | 3.11.0     | 842          | 3.36.0     | 642          |
| 2.46.5     | 1038         | 3.11.5     | 838          | 3.36.5     | 638          |
| 2.47.0     | 1034         | 3.12.0     | 834          | 3.37.0     | 634          |
| 2.47.5     | 1030         | 3.12.5     | 830          | 3.37.5     | 630          |
| 2.48.5     | 1026         | 3.13.0     | 826          | 3.38.0     | 626          |
| 2.48.5     | 1022         | 3.13.5     | 822          | 3.38.5     | 622          |
| 2.49.0     | 1018         | 3.14.0     | 818          | 3.39.0     | 618          |
| 2.49.5     | 1014         | 3.14.5     | 814          | 3.39.5     | 614          |
| 2.50.0     | 1010         | 3.15.0     | 810          | 3.40.0     | 610          |
| 2.50.5     | 1006         | 3.15.5     | 806          | 3.40.5     | 606          |
| 2.51.0     | 1002         | 3.16.0     | 802          | 3.41.0     | 602          |

**Resultaten- en puntentabel proef hindernisbaan internationaal  
voor mannelijke Militairen.**

| Resultaten | Punten heren | Resultaten | Punten heren | Resultaten | Punten heren |
|------------|--------------|------------|--------------|------------|--------------|
| 3.41.5     | 598          | 4.07.0     | 394          | 4.32.5     | 190          |
| 3.42.0     | 594          | 4.07.5     | 390          | 4.33.0     | 186          |
| 3.42.5     | 590          | 4.08.0     | 386          | 4.33.5     | 182          |
| 3.43.0     | 586          | 4.08.5     | 382          | 4.34.0     | 178          |
| 3.43.5     | 582          | 4.09.0     | 378          | 4.34.5     | 174          |
| 3.44.0     | 578          | 4.09.5     | 374          | 4.35.0     | 170          |
| 3.44.5     | 574          | 4.10.0     | 370          | 4.35.5     | 166          |
| 3.45.0     | 570          | 4.10.5     | 366          | 4.36.0     | 162          |
| 3.45.5     | 566          | 4.11.0     | 362          | 4.36.5     | 158          |
| 3.46.0     | 562          | 4.11.5     | 358          | 4.37.0     | 154          |
| 3.46.5     | 558          | 4.12.0     | 354          | 4.37.5     | 150          |
| 3.47.0     | 554          | 4.12.5     | 350          | 4.38.0     | 146          |
| 3.47.5     | 550          | 4.13.0     | 346          | 4.38.5     | 142          |
| 3.48.0     | 546          | 4.13.5     | 342          | 4.39.0     | 138          |
| 3.48.5     | 542          | 4.14.0     | 338          | 4.39.5     | 134          |
| 3.49.0     | 538          | 4.14.5     | 334          | 4.40.0     | 130          |
| 3.49.5     | 534          | 4.15.0     | 330          | 4.40.5     | 126          |
| 3.50.0     | 530          | 4.15.5     | 326          | 4.41.0     | 122          |
| 3.50.5     | 526          | 4.16.0     | 322          | 4.41.5     | 118          |
| 3.51.0     | 522          | 4.16.5     | 318          | 4.42.0     | 114          |
| 3.51.5     | 518          | 4.17.0     | 314          | 4.42.5     | 110          |
| 3.52.0     | 514          | 4.17.5     | 310          | 4.43.0     | 106          |
| 3.52.5     | 510          | 4.18.0     | 306          | 4.43.5     | 102          |
| 3.53.0     | 506          | 4.18.5     | 302          | 4.44.0     | 98           |
| 3.53.5     | 502          | 4.19.0     | 298          | 4.44.5     | 94           |
| 3.54.0     | 498          | 4.19.5     | 294          | 4.45.0     | 90           |
| 3.54.5     | 494          | 4.20.0     | 290          | 4.45.5     | 86           |
| 3.55.0     | 490          | 4.20.5     | 286          | 4.46.0     | 82           |
| 3.55.5     | 486          | 4.21.0     | 282          | 4.46.5     | 78           |
| 3.56.0     | 482          | 4.21.5     | 278          | 4.47.0     | 74           |
| 3.56.5     | 478          | 4.22.0     | 274          | 4.47.5     | 70           |
| 3.57.0     | 474          | 4.22.5     | 270          | 4.48.0     | 66           |
| 3.57.5     | 470          | 4.23.0     | 266          | 4.48.5     | 62           |
| 3.58.0     | 466          | 4.23.5     | 262          | 4.49.0     | 58           |
| 3.58.5     | 462          | 4.24.0     | 258          | 4.49.5     | 54           |
| 3.59.0     | 458          | 4.24.5     | 254          | 4.50.0     | 50           |
| 3.59.5     | 454          | 4.25.0     | 250          | 4.50.5     | 46           |
| 4.00.0     | 450          | 4.25.5     | 246          | 4.51.0     | 42           |
| 4.00.5     | 446          | 4.26.0     | 242          | 4.51.5     | 38           |
| 4.01.0     | 442          | 4.26.5     | 238          | 4.52.0     | 34           |
| 4.01.5     | 438          | 4.27.0     | 234          | 4.52.5     | 30           |
| 4.02.0     | 434          | 4.27.5     | 230          | 4.53.0     | 26           |
| 4.02.5     | 430          | 4.28.0     | 226          | 4.53.5     | 22           |
| 4.03.0     | 426          | 4.28.5     | 222          | 4.54.0     | 18           |
| 4.03.5     | 422          | 4.29.0     | 218          | 4.54.5     | 14           |
| 4.04.0     | 418          | 4.29.5     | 214          | 4.55.0     | 10           |
| 4.04.5     | 414          | 4.30.0     | 210          | 4.55.5     | 6            |
| 4.05.0     | 410          | 4.30.5     | 206          | 4.56.0     | 2            |
| 4.05.5     | 406          | 4.31.0     | 202          |            |              |
| 4.06.0     | 402          | 4.31.5     | 198          |            |              |
| 4.06.5     | 398          | 4.32.0     | 194          |            |              |

**Resultaten- en puntentabel proef hindernisbaan internationaal  
voor vrouwelijke Militairen.**



Een resultaat van 3.30 minuten geeft 1002 wedstrijdpunten

Elke seconde meer of minder dan 3.30 minuten geeft 8 wedstrijdpunten minder of meer dan 1002 wedstrijdpunten.

| Resultaten | Punten dames | Resultaten | Punten dames | Resultaten | Punten dames |
|------------|--------------|------------|--------------|------------|--------------|
| 3.06.5     | 1190         | 3.31.5     | 990          | 3.56.5     | 790          |
| 3.07.0     | 1186         | 3.32.0     | 986          | 3.57.0     | 786          |
| 3.07.5     | 1182         | 3.32.5     | 982          | 3.57.5     | 782          |
| 3.08.0     | 1178         | 3.33.0     | 978          | 3.58.0     | 778          |
| 3.08.5     | 1174         | 3.33.5     | 974          | 3.58.5     | 774          |
| 3.09.0     | 1170         | 3.34.0     | 970          | 3.59.0     | 770          |
| 3.09.5     | 1166         | 3.34.5     | 966          | 3.59.5     | 766          |
| 3.10.0     | 1162         | 3.35.0     | 962          | 4.00.0     | 762          |
| 3.10.5     | 1158         | 3.35.5     | 958          | 4.00.5     | 758          |
| 3.11.0     | 1154         | 3.36.0     | 954          | 4.01.0     | 754          |
| 3.11.5     | 1150         | 3.36.5     | 950          | 4.01.5     | 750          |
| 3.12.0     | 1146         | 3.37.0     | 946          | 4.02.0     | 746          |
| 3.12.5     | 1142         | 3.37.5     | 942          | 4.02.5     | 742          |
| 3.13.0     | 1138         | 3.38.0     | 938          | 4.03.0     | 738          |
| 3.13.5     | 1134         | 3.38.5     | 934          | 4.03.5     | 734          |
| 3.14.0     | 1130         | 3.39.0     | 930          | 4.04.0     | 730          |
| 3.14.5     | 1126         | 3.39.5     | 926          | 4.04.5     | 726          |
| 3.15.0     | 1122         | 3.40.0     | 922          | 4.05.0     | 722          |
| 3.15.5     | 1118         | 3.40.5     | 918          | 4.05.5     | 718          |
| 3.16.0     | 1114         | 3.41.0     | 914          | 4.06.0     | 714          |
| 3.16.5     | 1110         | 3.41.5     | 910          | 4.06.5     | 710          |
| 3.17.0     | 1106         | 3.42.0     | 906          | 4.07.0     | 706          |
| 3.17.5     | 1102         | 3.42.5     | 902          | 4.07.5     | 702          |
| 3.18.0     | 1098         | 3.43.0     | 898          | 4.08.0     | 698          |
| 3.18.5     | 1094         | 3.43.5     | 894          | 4.08.5     | 694          |
| 3.19.0     | 1090         | 3.44.0     | 890          | 4.09.0     | 690          |
| 3.19.5     | 1086         | 3.44.5     | 886          | 4.09.5     | 686          |
| 3.20.0     | 1082         | 3.45.0     | 882          | 4.10.0     | 682          |
| 3.20.5     | 1078         | 3.45.5     | 878          | 4.10.5     | 678          |
| 3.21.0     | 1074         | 3.46.0     | 874          | 4.11.0     | 674          |
| 3.21.5     | 1070         | 3.46.5     | 870          | 4.11.5     | 670          |
| 3.22.0     | 1066         | 3.47.0     | 866          | 4.12.0     | 666          |
| 3.22.5     | 1062         | 3.47.5     | 862          | 4.12.5     | 662          |
| 3.23.0     | 1058         | 3.48.0     | 858          | 4.13.0     | 658          |
| 3.23.5     | 1054         | 3.48.5     | 854          | 4.13.5     | 654          |
| 3.24.0     | 1050         | 3.49.0     | 850          | 4.14.0     | 650          |
| 3.24.5     | 1046         | 3.49.5     | 846          | 4.14.5     | 646          |
| 3.25.0     | 1042         | 3.50.0     | 842          | 4.15.0     | 642          |
| 3.25.5     | 1038         | 3.50.5     | 838          | 4.15.5     | 638          |
| 3.26.0     | 1034         | 3.51.0     | 834          | 4.16.0     | 634          |
| 3.26.5     | 1030         | 3.51.5     | 830          | 4.16.5     | 630          |
| 3.27.0     | 1026         | 3.52.0     | 826          | 4.17.0     | 626          |
| 3.27.5     | 1022         | 3.52.5     | 822          | 4.17.5     | 622          |
| 3.28.0     | 1018         | 3.53.0     | 818          | 4.18.0     | 618          |
| 3.28.5     | 1014         | 3.53.5     | 814          | 4.18.5     | 614          |
| 3.29.0     | 1010         | 3.54.0     | 810          | 4.19.0     | 610          |
| 3.29.5     | 1006         | 3.54.5     | 806          | 4.19.5     | 606          |
| 3.30.0     | 1002         | 3.55.0     | 802          | 4.20.0     | 602          |
| 3.30.5     | 998          | 3.55.5     | 798          | 4.20.5     | 598          |
| 3.31.0     | 994          | 3.56.0     | 794          | 4.21.0     | 594          |

**Resultaten- en puntentabel proef hindernisbaan internationaal  
voor vrouwelijke Militairen.**



Een resultaat van 3.30 minuten geeft 1002 wedstrijdpunten

Elke seconde meer of minder dan 3.30 minuten geeft 8 wedstrijdpunten minder of meer dan 1002 wedstrijdpunten.

|        |     |        |     |        |     |
|--------|-----|--------|-----|--------|-----|
| 4.21.5 | 590 | 4.47.0 | 386 | 5.12.5 | 182 |
| 4.22.0 | 586 | 4.47.5 | 382 | 5.13.0 | 178 |
| 4.22.5 | 582 | 4.48.0 | 378 | 5.13.5 | 174 |
| 4.23.0 | 578 | 4.48.5 | 374 | 5.14.0 | 170 |
| 4.23.5 | 574 | 4.49.0 | 370 | 5.14.5 | 166 |
| 4.24.0 | 570 | 4.49.5 | 366 | 5.15.0 | 162 |
| 4.24.5 | 566 | 4.50.0 | 362 | 5.15.5 | 158 |
| 4.25.0 | 562 | 4.50.5 | 358 | 5.16.0 | 154 |
| 4.25.5 | 558 | 4.51.0 | 354 | 5.16.5 | 150 |
| 4.26.0 | 554 | 4.51.5 | 350 | 5.17.0 | 146 |
| 4.26.5 | 550 | 4.52.0 | 346 | 5.17.5 | 142 |
| 4.27.0 | 546 | 4.52.5 | 342 | 5.18.0 | 138 |
| 4.27.5 | 542 | 4.53.0 | 338 | 5.18.5 | 134 |
| 4.28.0 | 538 | 4.53.5 | 334 | 5.19.0 | 130 |
| 4.28.5 | 534 | 4.54.0 | 330 | 5.19.5 | 126 |
| 4.29.0 | 530 | 4.54.5 | 326 | 5.20.0 | 122 |
| 4.29.5 | 526 | 4.55.0 | 322 | 5.20.5 | 118 |
| 4.30.0 | 522 | 4.55.5 | 318 | 5.21.0 | 114 |
| 4.30.5 | 518 | 4.56.0 | 314 | 5.21.5 | 110 |
| 4.31.0 | 514 | 4.56.5 | 310 | 5.22.0 | 106 |
| 4.31.5 | 510 | 4.57.0 | 306 | 5.22.5 | 102 |
| 4.32.0 | 506 | 4.57.5 | 302 | 5.23.0 | 98  |
| 4.32.5 | 502 | 4.58.0 | 298 | 5.23.5 | 94  |
| 4.33.0 | 498 | 4.58.5 | 294 | 5.24.0 | 90  |
| 4.33.5 | 494 | 4.59.0 | 290 | 5.24.5 | 86  |
| 4.34.0 | 490 | 4.59.5 | 286 | 5.25.0 | 82  |
| 4.34.5 | 486 | 5.00.0 | 282 | 5.25.5 | 78  |
| 4.35.0 | 482 | 5.00.5 | 278 | 5.26.0 | 74  |
| 4.35.5 | 478 | 5.01.0 | 274 | 5.26.5 | 70  |
| 4.36.0 | 474 | 5.01.5 | 270 | 5.27.0 | 66  |
| 4.36.5 | 470 | 5.02.0 | 266 | 5.27.5 | 62  |
| 4.37.0 | 466 | 5.02.5 | 262 | 5.28.0 | 58  |
| 4.37.5 | 462 | 5.03.0 | 258 | 5.28.5 | 54  |
| 4.38.0 | 458 | 5.03.5 | 254 | 5.29.0 | 50  |
| 4.38.5 | 454 | 5.04.0 | 250 | 5.29.5 | 46  |
| 4.39.0 | 450 | 5.04.5 | 246 | 5.30.0 | 42  |
| 4.39.5 | 446 | 5.05.0 | 242 | 5.30.5 | 38  |
| 4.40.0 | 442 | 5.05.5 | 238 | 5.31.0 | 34  |
| 4.40.5 | 438 | 5.06.0 | 234 | 5.31.5 | 30  |
| 4.41.0 | 434 | 5.06.5 | 230 | 5.32.0 | 26  |
| 4.41.5 | 430 | 5.07.0 | 226 | 5.32.5 | 22  |
| 4.42.0 | 426 | 5.07.5 | 222 | 5.33.0 | 18  |
| 4.42.5 | 422 | 5.08.0 | 218 | 5.33.5 | 14  |
| 4.43.0 | 418 | 5.08.5 | 214 | 5.34.0 | 10  |
| 4.43.5 | 414 | 5.09.0 | 210 | 5.34.5 | 6   |
| 4.44.0 | 410 | 5.09.5 | 206 | 5.35.0 | 2   |
| 4.44.5 | 406 | 5.10.0 | 202 |        |     |
| 4.45.0 | 402 | 5.10.5 | 198 |        |     |
| 4.45.5 | 398 | 5.11.0 | 194 |        |     |
| 4.46.0 | 394 | 5.11.5 | 190 |        |     |
| 4.46.5 | 390 | 5.12.0 | 186 |        |     |



### 3. **HANDGRANAATWERPEN** [↑](#)

- A. Voor mannelijke- en vrouwelijke Militairen zijn dezelfde uitvoeringsbepalingen van toepassing. Voor vrouwelijke Militairen gelden andere eisen.

### B. **ALGEMEEN** [↑](#)

#### (1) **Beschrijving van de proef**

De proef bestaat uit twee oefeningen, te weten:

- a) - juistheidswerpen
- b) - verwerpen

De oefeningen worden achtereenvolgens door iedere deelnemer uitgevoerd.

Een pauze van maximaal 3 (drie) minuten tussen beide onderdelen is toegestaan. Indien de proef op twee werpplaatsen wordt afgenomen, dient er naar te worden gestreefd de tijd tussen de beide onderdelen zo beperkt mogelijk te houden.

#### (2) **Werpgewichten** (handgranaten)

De deelnemer dient gebruik te maken van de door de organisatie ter beschikking gestelde werpgewichten die een gewicht hebben van 575 gram, voor vrouwelijke Militairen worden speciaal vervaardigde werpgewichten met een gewicht van omstreeks 375 gram door de organisatie ter beschikking gesteld.

#### (3) **De werpruimte**

De ruimte van waaruit wordt geworpen is 3 x 3 m. De voorzijde wordt begrensd door een borstwering van minimaal 1.25 m en maximaal 1.40 m hoog. De werpruimte dient duidelijk te zijn gemarkeerd.

### C. **TENUE** [↑](#)

Overall of binnengevechtspak (GvT-2) en laarzen GvT. Hoofddeksel niet verplicht.

### D. **UITVOERINGSWIJZE** [↑](#)

Voor alle oefeningen is de werphouding staand en is de techniek waarmee wordt geworpen vrij.

### E. **HET TOTAAL AANTAL PUNTEN** [↑](#)

Het aantal behaalde punten bij het juistheidswerpen en het aantal behaalde punten bij de verteworp worden bij elkaar opgeteld en volgens de puntentabel gewaardeerd.

### F. **ARBITRAGE** [↑](#)

- (1) Achter de doelen bij het juistheidswerpen of in de sector op  $\pm 40$  meter bij het verwerpen zal zich tenminste één jurylid bevinden, die zich tussen de werppogingen van de deelnemer zo nodig verplaatst.
- (2) Het jurylid dient bij het juistheidswerpen zodanig te gaan staan zodat hij/zij het trefferbeeld goed kan overzien.

#### **JUISTHEIDSWORP** [↑](#)

- (3) Het jurylid heft voor elke granaat, die de binnenring of de ruimte daarbinnen van het betreffende doel direct raakt, een aanwijsvlaggetje met gestrekte arm boven het hoofd.
- (4) Indien de granaat de buitenring of de ruimte tussen binnen- en buitenring van het betreffende doel direct raakt, heft hij het aanwijsvlaggetje met gestrekte arm zijwaarts.
- (5) Indien de granaat het doel mist of eerst de grond raakt buiten de doelen (zgn. 'niet treffer'), maakt het jurylid met het aanwijsvlaggetje kleine heen en weer bewegingen voor het lichaam langs met de vlag naar beneden wijzend.

#### **VERTEWORP** [↑](#)

- (6) Elke worp, vanuit de werpruimte over de borstwering geworpen, die binnen de sector direct de grond raakt is geldig.
- (7) Na elke worp zal de jury een piket plaatsen op de plaats waar het werpgewicht de grond voor de eerste maal raakte.
- (8) Alleen de verste worp zal worden gemeten. De afstand wordt gemeten vanaf de dichtstbijzijnde indruk, waar het werpgewicht de grond raakte, naar het midden van de voorzijde van de borstwering.
- (9) De afstand van de verste worp wordt gemeten tot in decimeters, waar de afronding naar boven of beneden geschiedt.  
Bijvoorbeeld: 30.54 meter wordt afgerond naar 30.5 meter  
30.66 meter wordt afgerond naar 30.7 meter.





### G. HET JUISTHEIDSWERPEN. [↑](#)

#### (1) Doelen

- (a) Vier doelen, elk bestaande uit twee concentrische ringen met respectievelijk een diameter van 2 en 4 meter. De ringen liggen waaiersgewijs van links naar rechts in een sector van minimaal 30° en maximaal 60° op 15, 20, 25 en 30 meter (zie tekening).
- (b) De afstand wordt gemeten vanaf het middelpunt van de ringen naar het midden van de voorzijde van de borstwering (zie tekening).
- (c) De ringen, van metaal of ander materiaal, mogen maximaal 5 (vijf) cm boven het maaiveld uitsteken en dienen bij voorkeur van een opvallende kleur te zijn. In het midden van elke ring dient een vlaggetje of pilon van maximaal 20 (twintig) cm hoog te zijn geplaatst.

#### (2) Aantal werpgewichten

- (a) De deelnemer krijgt **16 werpgewichten**, waarvan er 4 (vier) per afstand (15, 20, 25 en 30 m) worden geworpen.

#### (3) Beschikbare tijd

- (a) De deelnemer krijgt voor de oefening juistheidswerpen 4 (vier) minuten ter beschikking.

#### (4) Waardering

De waardering is als volgt:

- Ring 1 (15 m) : binnenring 7 ptn, buitenring 3 ptn;
- Ring 2 (20 m) : binnenring 8 ptn, buitenring 4 ptn;
- Ring 3 (25 m) : binnenring 9 ptn, buitenring 5 ptn;
- Ring 4 (30 m) : binnenring 10 ptn, buitenring 6 ptn.

#### (5) Uitvoering van de oefening

- (a) De werpgewichten worden verstrekt door de organisatie waarop de deelnemer ze zelf klaar dient te leggen. waarna met het juistheidswerpen kan worden begonnen.
- (b) De deelnemer mag de 16 werpgewichten op de borstwering leggen of een aantal hiervan in één of beide handen houden.
- (c) Het begin en het einde van de oefening wordt aangegeven door een fluitsignaal van 1 (één) tot 2 (twee) seconden.
- (d) De fluitsignalen maken deel uit van de tijd die beschikbaar is voor de oefening.
- (e) De resultaten van de worpen die plaatsvinden buiten de beschikbare tijd, worden ongeldig verklaard.

#### (6) Commando's tijdens de oefening

- (a) Het jurylid kondigt de oefening aan, die de deelnemer zal gaan werpen en vraagt:
- (b) **"Bent U gereed?"**
- (c) Nadat de deelnemer bevestigend heeft geantwoord, wordt vervolgens de oefening uitgevoerd volgens de procedure zoals voorgeschreven met inachtneming van de voor de oefening voorschreven tijdslimiet.

### H. DE VERTEWORP [↑](#)

#### (1) Doel

De sector waarbinnen de handgranaten direct de grond moeten raken, wordt door twee lijnen begrensd. Deze lijnen vormen een hoek van 30°. Deze hoek wordt doormidden gedeeld door een denkbeeldige loodlijn vanuit het midden van de borstwering (zie tekening). De lijn hoort bij de sector (mag dus geraakt worden)

#### (2) Aantal worpen

De deelnemer mag maximaal driemaal werpen.

#### (3) Beschikbare tijd

De deelnemer heeft voor deze oefening 2 (twee) minuten ter beschikking.

#### (4) Waardering

Het resultaat in meters tot 1 cijfer achter de komma is gelijk aan het aantal punten. Bijv: 35,2 meter levert 35,2 punten op.

#### (5) Uitvoering van de oefening

- (a) De werpgewichten dienen door de deelnemer gereed te worden gelegd;
- (b) Het begin en het einde van de oefening worden aangegeven door respectievelijk een fluitsignaal van 1 (één) seconde en een fluitsignaal van 2 (twee) seconden. De fluitsignalen maken deel uit van de tijd die beschikbaar is voor de oefening. De resultaten van de worpen, die plaatsvinden buiten de beschikbare tijd, worden ongeldig verklaard;
- (c) **Commando's tijdens de oefening**
  - (i) Het jurylid kondigt de oefening aan, die de deelnemer zal gaan werpen en vraagt vervolgens:
  - (ii) **"Bent U gereed?"**
  - (iii) Nadat de deelnemer bevestigend heeft geantwoord, volgt het startsignaal. Gedurende de laatste 2 (twee) seconden van de beschikbare tijd wordt het eindsignaal gegeven.

**Opmerking:** Wanneer de deelnemer voortijdig met de oefening gereed is, is daarmee de oefening beëindigd en wordt er geen eindsignaal gegeven.

### WERPSECTOREN HANDGRANAATWERPEN [↑](#)



4 M

2 M

20 M

15 M

HOOGTE BORSTWERING  
(MINIMAAL 1.25M - MAXIMAAL 1.40M)

3 M

3 M

30 M

25 M

SECTOR MINIMAAL 30°  
MAXIMAAL 60°

30°

HOOGTE BORSTWERING  
(MINIMAAL 1.25M - MAXIMAAL 1.40M)

3 M

3 M

SECTOR MINIMAAL 30°  
MAXIMAAL 60°

# Militaire Vijfkamp Reglement 2026

## HOOFDSTUK 2 UITVOERINGSBEPALINGEN VAN DE PROEVEN



### **Resultaten- en puntentabel proef handgranaatwerpen voor vrouwelijke en mannelijke Militairen.**

Een resultaat van 160.0 punten geeft 1000 wedstrijdpunten bij de vrouwen

Een resultaat van 170.0 punten geeft 1000 wedstrijdpunten bij de mannen

Elk 1/10 punt meer of minder dan 160 of 170 geeft 1 wedstrijdpunt meer of minder dan 1000 wedstrijdpunten.

Voorbeeld heren: resultaat 178,4 geeft 1084 wedstrijdpunten.

| Resultaten | Punten heren | Punten dames |
|------------|--------------|--------------|
| 190,0      | 1200         | 1300         |
| 189,0      | 1190         | 1290         |
| 188,0      | 1180         | 1280         |
| 187,0      | 1170         | 1270         |
| 186,0      | 1160         | 1260         |
| 185,0      | 1150         | 1250         |
| 184,0      | 1140         | 1240         |
| 183,0      | 1130         | 1230         |
| 182,0      | 1120         | 1220         |
| 181,0      | 1110         | 1210         |
| 180,0      | 1100         | 1200         |
| 179,0      | 1090         | 1190         |
| 178,0      | 1080         | 1180         |
| 177,0      | 1070         | 1170         |
| 176,0      | 1060         | 1160         |
| 175,0      | 1050         | 1150         |
| 174,0      | 1040         | 1140         |
| 173,0      | 1030         | 1130         |
| 172,0      | 1020         | 1120         |
| 171,0      | 1010         | 1110         |
| 170,0      | 1000         | 1100         |
| 169,0      | 990          | 1090         |
| 168,0      | 980          | 1080         |
| 167,0      | 970          | 1070         |
| 166,0      | 960          | 1060         |
| 165,0      | 950          | 1050         |
| 164,0      | 940          | 1040         |
| 163,0      | 930          | 1030         |
| 162,0      | 920          | 1020         |
| 161,0      | 910          | 1010         |
| 160,0      | 900          | 1000         |
| 159,0      | 890          | 990          |
| 158,0      | 880          | 980          |
| 157,0      | 870          | 970          |
| 156,0      | 860          | 960          |
| 155,0      | 850          | 950          |
| 154,0      | 840          | 940          |
| 153,0      | 830          | 930          |
| 152,0      | 820          | 920          |
| 151,0      | 810          | 910          |
| 150,0      | 800          | 900          |
| 149,0      | 790          | 890          |
| 148,0      | 780          | 880          |
| 147,0      | 770          | 870          |
| 146,0      | 760          | 860          |

| Resultaten | Punten heren | Punten dames |
|------------|--------------|--------------|
| 145,0      | 750          | 850          |
| 144,0      | 740          | 840          |
| 143,0      | 730          | 830          |
| 142,0      | 720          | 820          |
| 141,0      | 710          | 810          |
| 140,0      | 700          | 800          |
| 139,0      | 690          | 790          |
| 138,0      | 680          | 780          |
| 137,0      | 670          | 770          |
| 136,0      | 660          | 760          |
| 135,0      | 650          | 750          |
| 134,0      | 640          | 740          |
| 133,0      | 630          | 730          |
| 132,0      | 620          | 720          |
| 131,0      | 610          | 710          |
| 130,0      | 600          | 700          |
| 129,0      | 590          | 690          |
| 128,0      | 580          | 680          |
| 127,0      | 570          | 670          |
| 126,0      | 560          | 660          |
| 125,0      | 550          | 650          |
| 124,0      | 540          | 640          |
| 123,0      | 530          | 630          |
| 122,0      | 520          | 620          |
| 121,0      | 510          | 610          |
| 120,0      | 500          | 600          |
| 119,0      | 490          | 590          |
| 118,0      | 480          | 580          |
| 117,0      | 470          | 570          |
| 116,0      | 460          | 560          |
| 115,0      | 450          | 550          |
| 114,0      | 440          | 540          |
| 113,0      | 430          | 530          |
| 112,0      | 420          | 520          |
| 111,0      | 410          | 510          |
| 110,0      | 400          | 500          |
| 109,0      | 390          | 490          |
| 108,0      | 380          | 480          |
| 107,0      | 370          | 470          |
| 106,0      | 360          | 460          |
| 105,0      | 350          | 450          |
| 104,0      | 340          | 440          |
| 103,0      | 330          | 430          |
| 102,0      | 320          | 420          |
| 101,0      | 310          | 410          |

# Militaire Vijfkamp Reglement 2026

## HOOFDSTUK 2 UITVOERINGSBEPALINGEN VAN DE PROEVEN



| Resultaten | Punten heren | Punten dames |
|------------|--------------|--------------|
| 100,0      | 300          | 400          |
| 99,0       | 290          | 390          |
| 98,0       | 280          | 380          |
| 97,0       | 270          | 370          |
| 96,0       | 260          | 360          |
| 95,0       | 250          | 350          |
| 94,0       | 240          | 340          |
| 93,0       | 230          | 330          |
| 92,0       | 220          | 320          |
| 91,0       | 210          | 310          |
| 90,0       | 200          | 300          |
| 89,0       | 190          | 290          |
| 88,0       | 180          | 280          |
| 87,0       | 170          | 270          |
| 86,0       | 160          | 260          |
| 85,0       | 150          | 250          |
| 84,0       | 140          | 240          |
| 83,0       | 130          | 230          |
| 82,0       | 120          | 220          |
| 81,0       | 110          | 210          |
| 80,0       | 100          | 200          |
| 79,0       | 90           | 190          |
| 78,0       | 80           | 180          |
| 77,0       | 70           | 170          |
| 76,0       | 60           | 160          |
| 75,0       | 50           | 150          |
| 74,0       | 40           | 140          |
| 73,0       | 30           | 130          |
| 72,0       | 20           | 120          |
| 71,0       | 10           | 110          |
| 70,0       | 0            | 100          |
| 69,0       |              | 90           |
| 68,0       |              | 80           |
| 67,0       |              | 70           |
| 66,0       |              | 60           |
| 65,0       |              | 50           |
| 64,0       |              | 40           |
| 63,0       |              | 30           |
| 62,0       |              | 20           |
| 61,0       |              | 10           |
| 60,0       |              | 0            |



### 4. **ZWEMMEN MET HINDERNISSEN**

A. Voor mannelijke- en vrouwelijke Militairen zijn dezelfde uitvoeringsbepalingen van toepassing. Voor vrouwelijke Militairen zijn afwijkende eisen vastgesteld.

### B. **ALGEMEEN**

- (1) Het zwemmen met hindernissen geschiedt op tijd;
- (2) De proef kan worden afgenomen in een 50 of 25 meter bad;
- (3) De wijze van nemen van de hindernissen is voorgeschreven (zie pt F.), de zwemslag en de techniek waarmee de hindernissen worden genomen zijn vrij;
- (4) Gebruik van zwem-/bevestigingslijnen, bodem en dergelijke is niet toegestaan. (volgt diskwalificatie)

### C. **TENUE**

Het tenue is zwemkleding. Een zwembril en badmuts zijn toegestaan. Wetsuits zijn niet toegestaan, conform FINA reglement. Heren: ontbloot bovenlijf en broekspijpen tot boven de knieën. Dames: ontblote rug en broekspijpen boven de knieën. Dubbele kleding is niet toegestaan.

### D. **UITVOERINGSWIJZE**

- (1) De afnamecommissie **kan** voor het afleggen van de proef een demonstratie laten geven;
- (2) **De start** De startprocedure is als volgt:
  - (a) De starter zegt: "**Deelnemer(s) gereed maken**". De deelnemer(s) neemt plaats achter op het startblok;
  - (b) De starter zegt: "**Op Uw plaatsen**". De deelnemer(s) neemt de juiste startpositie in en daarna de starthouding;
  - (c) Nadat de deelnemer(s) stil staat(n), geeft de starter het startsignaal.
- (3) **De finish**
  - (a) De finish is bereikt zodra de deelnemer de finish (bassinwand) met tenminste één hand aantikt.

### E. **ARBITRAGE**

- (1) Wanneer een deelnemer een valse start veroorzaakt, wordt hij 'teruggefloten'. De deelnemer die twee of meer valse starts veroorzaakt, **krijgt 2 (twee) seconden straftijd, per valse start, vanaf de tweede valse start;**
- (2) Indien een hindernis niet juist is genomen, dient het jurylid de deelnemer duidelijk kenbaar te maken middels een fluitsignaal dat hij de betreffende hindernis opnieuw dient te nemen. Keert de deelnemer niet terug om de fout te herstellen, dan wordt hij gediskwalificeerd;
- (3) Alle tijden worden naar beneden afgerond (voordeel deelnemer) tot op 1/10 sec.  
Bijvoorbeeld: 35.49 sec wordt 35.4 sec,  
35.41 sec wordt 35.4 sec.

# Militaire Vijfkamp Reglement 2026

## HOOFDSTUK 2 UITVOERINGSBEPALINGEN VAN DE PROEVEN



### F. Beschrijving van de hindernissen en de wijze van nemen in een 25 meter - en 50m bad. [↑](#)

| HINDERNISSEN         | BESCHRIJVING 25 M                                                                                                                                                                             | BESCHRIJVING 50 M                                                                                                                                              | WIJZE VAN NEMEN                                                                                                                                    |
|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| (1) Balk             | Op 9 (negen) meter van de start een ronde balk, diameter min 15cm, lengte 6m (i.v.m. hindernis 5).                                                                                            | Op 9 (negen) meter van de start een ronde balk, diameter min 15cm.                                                                                             | Over de balk heen.                                                                                                                                 |
| (2) Balk             | Op 12m van de start een ronde balk, diameter min 15cm, lengte $\pm 3$ m breed (= breedte van de zwembaan).                                                                                    | Op 12m van de start een ronde balk, diameter min 15cm, lengte $\pm 3$ m breed (= breedte van de zwembaan).                                                     | Onder de balk door.                                                                                                                                |
| (3) Latwerk of schot | Op 17m van de start latwerk of schot van 3m lang en $\pm 3$ m breed (= breedte van de zwembaan).                                                                                              | Op 20m van de start lat- en $\pm 3$ m breed.                                                                                                                   | Onder het latwerk of werk of schot van 3m lang door.                                                                                               |
| (4) Platvorm         | Een verhoging in het zwembad (bedekt met antislip). Hoogteverschil tussen wateroppervlakte en bovenzijde van de verhoging is 45-55cm; breedte is 1x de breedte van een zwembaan ( $\pm 3$ m). | Op 1/3 baan terug, een verhoging (platform) boven het water (bedekt met anti-slip) Hoogteverschil tussen wateroppervlak en bovenzijde van de verhoging 45-55cm | <b>25m/50m:</b> Uit het water op het platform klimmen en de andere zijde te water gaan en doorzwemmen. Dit zonder gebruik te maken van de drijver. |
| (5) Balk             | Op 9m van de finish een ronde balk diameter 15cm, lengte 6m (zie ook hindernis 1).                                                                                                            | Op 6m van de finish een ronde balk diameter 15cm, lengte 6m                                                                                                    | Onder de balk door.                                                                                                                                |

#### Opmerking:

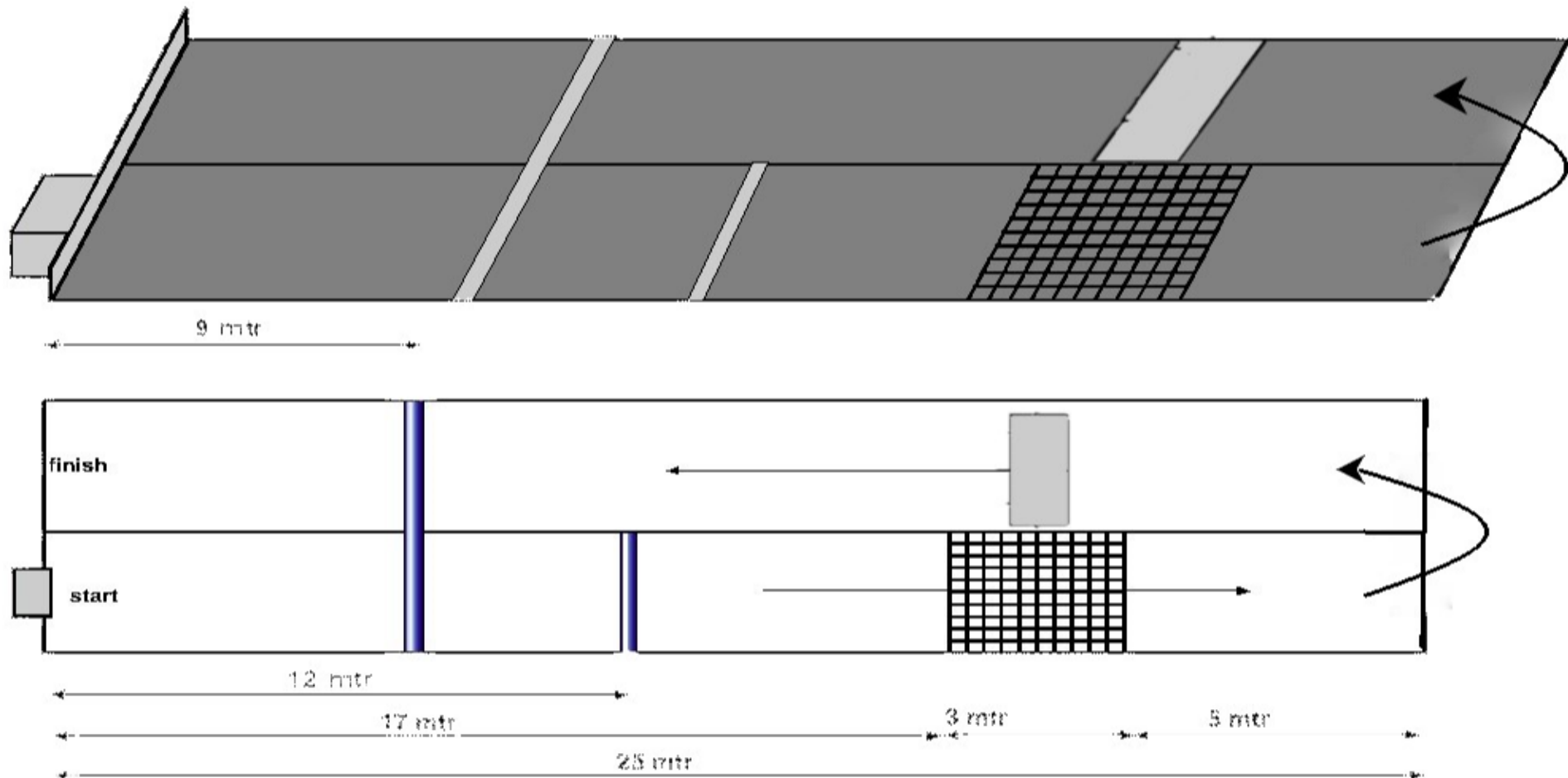
- (1) De balken dienen van een antislip materiaal te worden voorzien.
- (2) Zie situatietekeningen zwembanen 25m en 50m.

# Militaire Vijfkamp Reglement 2026

## HOOFDSTUK 2 UITVOERINGSBEPALINGEN VAN DE PROEVEN



SITUATIETEKENING 25M BAD [↗](#)

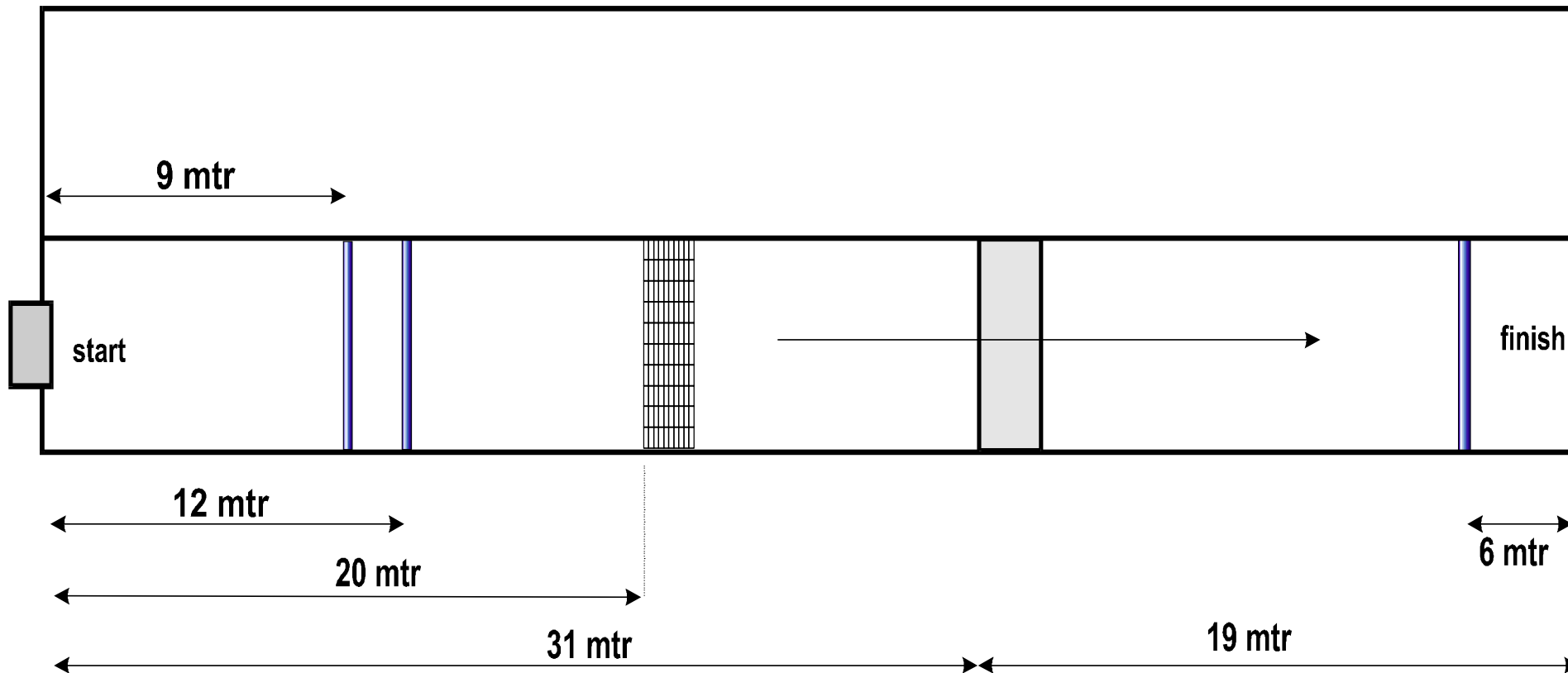


# Militaire Vijfkamp Reglement 2026

HOOFDSTUK 2 UITVOERINGSBEPALINGEN VAN DE PROEVEN



SITUATIETEKENING 50M BAD [↑](#)





# Militaire Vijfkamp Reglement 2026

HOOFDSTUK 2 WEDSTRIJDREGLEMENT MILITAIRE VIJFKAMP



## Resultaten- en puntentabel proef zwemmen met hindernissen voor vrouwelijke en mannelijke Militairen.



Een resultaat van 35.0 seconden geeft 1000 wedstrijdpunten bij de vrouwen.

Een resultaat van 31.5 seconden geeft 1000 wedstrijdpunten bij de mannen.

Elke seconde meer of minder dan 35.0 of 31.5 geeft 24 wedstrijdpunten minder of meer dan 1000 wedstrijdpunten.

Elke 0.1 seconde geeft 2.4 punten meer of minder. Afronding altijd naar beneden tot op 1/10 sec.

| Resultaten | Punten heren | Punten dames |
|------------|--------------|--------------|
| 0.26.0     | 1.132        | 1.216        |
| 0.26.5     | 1.120        | 1.204        |
| 0.27.0     | 1.108        | 1.192        |
| 0.27.5     | 1.096        | 1.180        |
| 0.28.0     | 1.084        | 1.168        |
| 0.28.5     | 1.072        | 1.156        |
| 0.29.0     | 1.060        | 1.144        |
| 0.29.5     | 1.048        | 1.132        |
| 0.30.0     | 1.036        | 1.120        |
| 0.30.5     | 1.024        | 1.108        |
| 0.31.0     | 1.012        | 1.096        |
| 0.31.5     | 1.000        | 1.084        |
| 0.32.0     | 988          | 1.072        |
| 0.32.5     | 976          | 1.060        |
| 0.33.0     | 964          | 1.048        |
| 0.33.5     | 952          | 1.036        |
| 0.34.0     | 940          | 1.024        |
| 0.34.5     | 928          | 1.012        |
| 0.35.0     | 916          | 1.000        |
| 0.35.5     | 904          | 988          |
| 0.36.0     | 892          | 976          |
| 0.36.5     | 880          | 964          |
| 0.37.0     | 868          | 952          |
| 0.37.5     | 856          | 940          |
| 0.38.0     | 844          | 928          |
| 0.38.5     | 832          | 916          |
| 0.39.0     | 820          | 904          |
| 0.39.5     | 808          | 892          |
| 0.40.0     | 796          | 880          |
| 0.40.5     | 784          | 868          |
| 0.41.0     | 772          | 856          |
| 0.41.5     | 760          | 844          |
| 0.42.0     | 748          | 832          |
| 0.42.5     | 736          | 820          |
| 0.43.0     | 724          | 808          |
| 0.43.5     | 712          | 796          |
| 0.44.0     | 700          | 784          |
| 0.44.5     | 688          | 772          |
| 0.45.0     | 676          | 760          |
| 0.45.5     | 664          | 748          |

| Resultaten | Punten heren | Punten dames |
|------------|--------------|--------------|
| 0.46.0     | 652          | 736          |
| 0.46.5     | 640          | 724          |
| 0.47.0     | 628          | 712          |
| 0.47.5     | 616          | 700          |
| 0.48.0     | 604          | 688          |
| 0.48.5     | 592          | 676          |
| 0.49.0     | 580          | 664          |
| 0.49.5     | 568          | 652          |
| 0.50.0     | 556          | 640          |
| 0.50.5     | 544          | 628          |
| 0.51.0     | 532          | 616          |
| 0.51.5     | 520          | 604          |
| 0.52.0     | 508          | 592          |
| 0.52.5     | 496          | 580          |
| 0.53.0     | 484          | 568          |
| 0.53.5     | 472          | 556          |
| 0.54.0     | 460          | 544          |
| 0.54.5     | 448          | 532          |
| 0.55.0     | 436          | 520          |
| 0.55.5     | 424          | 508          |
| 0.56.0     | 412          | 496          |
| 0.56.5     | 400          | 484          |
| 0.57.0     | 388          | 472          |
| 0.57.5     | 376          | 460          |
| 0.58.0     | 364          | 448          |
| 0.58.5     | 352          | 436          |
| 0.59.0     | 340          | 424          |
| 0.59.5     | 328          | 412          |
| 1.00.0     | 316          | 400          |
| 1.00.5     | 304          | 388          |
| 1.01.0     | 292          | 376          |
| 1.01.5     | 280          | 364          |
| 1.02.0     | 268          | 352          |
| 1.02.5     | 256          | 340          |
| 1.03.0     | 244          | 328          |
| 1.03.5     | 232          | 316          |
| 1.04.0     | 220          | 304          |
| 1.04.5     | 208          | 292          |
| 1.05.0     | 196          | 280          |
| 1.05.5     | 184          | 268          |

# Militaire Vijfkamp Reglement 2026

HOOFDSTUK 2 WEDSTRIJDREGLEMENT MILITAIRE VIJFKAMP



## 5. **VELDLOOP** [↑](#)

A. Voor mannelijke en vrouwelijke Militairen zijn afwijkende normen en eisen vastgesteld.

## B. **ALGEMEEN** [↑](#)

- (1) Een parcours van 8 km dient op tijd te worden afgelegd door mannelijke Militairen.
- (2) Een parcours van 4 km dient op tijd te worden afgelegd door vrouwelijke Militairen.

## C. **TENUE** [↑](#)

- (1) Sporttenue met sportschoenen of spikes.
- (2) De startnummers voor mannelijke- en vrouwelijke Militairen kunnen verschillend van kleur of serie zijn (borstzijde).

## D. **UITVOERINGSWIJZE** [↑](#)

- (1) Het is toegestaan mannelijke- en vrouwelijke Militairen door elkaar te laten starten;
- (2) Er wordt individueel gelopen. Om de minuut of halve minuut wordt er een deelnemer gestart. 'Jachtstart' is toegestaan en heeft de voorkeur;
- (3) Indien de afname op 1 dag geschiedt, kan de commissie beslissen om een combinatie te hanteren van een massastart en een jachtstart. De commissie stelt een lijst met deelnemers bekend welke in aanmerking komen voor de jachtstart. De overige deelnemers zullen allemaal tegelijk starten middels een massastart.
- (4) De jachtstart is: De nummer één van het klassement na vier proeven start als eerste. De nummer twee start het aantal seconden later als de marge in punten is. De nummer drie idem, enz, enz.
- (5) Voorbeeld:
  - (a) De nummer één heeft 4200 punten na vier onderdelen, de nummer twee heeft 4194 punten na vier onderdelen en de nummer drie heeft 4144 punten na vier onderdelen. Enzovoort.
  - (b) Start interval: Nummer één op de 0 tijd, nummer twee zes seconden later en de nummer drie start zesenvijftig seconden na nummer een. Enzovoort

### LO&Sportgroepniveau

Er mag ook collectief worden gestart, de voorkeur gaat echter uit naar startintervallen.

## (6) **De start**

De startprocedure is als volgt:

- (a) De starter geeft de deelnemer te kennen: "**Nog 30 seconden**". De deelnemer komt daarop naar de start;
- (b) De starter zegt: "**Nog 10 seconden**". De deelnemer neemt plaats achter de startlijn;
- (c) De starter legt een hand op de schouder van de deelnemer of houdt, boven de startlijn, een gestrekte arm voor zijn borst en telt de laatste vijf (5) seconden af: "**Vijf-vier-drie-twee-één-start**". Op dat moment laat hij de schouder los of laat hij zijn arm zakken.
- (d) Bij de jachtstart is bovenstaande onmogelijk en is de deelnemer zelf verantwoordelijk om op tijd aan de start te verschijnen.

## (7) **De finish**

- (a) De finish is bereikt op het moment dat de deelnemer de finishlijn met de borst overschrijdt.

## E. **BESCHRIJVING VAN HET PARCOURS** [↑](#)

- (1) 8 (acht) of 4 (vier) kilometer door afwisselend terrein met vermijding van te grote stukken verharde weg dan wel mul zand. Enkele hoogteverschillen dienen zo mogelijk in het parcours te worden opgenomen;
- (2) Afstandsborden met er op de te lopen afstand, dienen om de 1.000 meter rechts van de weg te worden geplaatst. Vanaf 1000 meter voor de finishlijn geschiedt dit om de 500 meter. Op de afstandsborden staat vermeld de nog te lopen afstand.
- (3) Bij wedstrijden moet worden getracht een parcours uit te zetten, waarop de beste loper onder de 28 minuten kan lopen of tien procent van de deelnemers de duizend punten grens kan halen.
- (4) Een 4 km parcours verdient de voorkeur.

## F. **ARBITRAGE** [↑](#)

- (1) Het is verboden de deelnemer te coachen door met hem mee te bewegen (lopen/fietsen)
- (2) Coaching is wel toegestaan (vanaf een vast punt) om tussentijden door te geven.



**Resultaten- en puntentabel proef 8 km loop  
voor mannelijke Militairen.**

Een resultaat van 29.30.0 minuten geeft 1000 wedstrijdpunten  
Elke seconde meer of minder dan 29.30.0 minuten geeft 1 wedstrijdpunt minder  
of meer dan 1000 wedstrijdpunten

| Resultaten | Punten heren | Resultaten | Punten heren | Resultaten | Punten heren |
|------------|--------------|------------|--------------|------------|--------------|
| 26.10.0    | 1200         | 34.30.0    | 700          | 42.50.0    | 200          |
| 26.20.0    | 1190         | 34.40.0    | 690          | 43.00.0    | 190          |
| 26.30.0    | 1180         | 34.50.0    | 680          | 43.10.0    | 180          |
| 26.40.0    | 1170         | 35.00.0    | 670          | 43.20.0    | 170          |
| 26.50.0    | 1160         | 35.10.0    | 660          | 43.30.0    | 160          |
| 27.00.0    | 1150         | 35.20.0    | 650          | 43.40.0    | 150          |
| 27.10.0    | 1140         | 35.30.0    | 640          | 43.50.0    | 140          |
| 27.20.0    | 1130         | 35.40.0    | 630          | 44.00.0    | 130          |
| 27.30.0    | 1120         | 35.50.0    | 620          | 44.10.0    | 120          |
| 27.40.0    | 1110         | 36.00.0    | 610          | 44.20.0    | 110          |
| 27.50.0    | 1100         | 36.10.0    | 600          | 44.30.0    | 100          |
| 28.00.0    | 1090         | 36.20.0    | 590          | 44.40.0    | 90           |
| 28.10.0    | 1080         | 36.30.0    | 580          | 44.50.0    | 80           |
| 28.20.0    | 1070         | 36.40.0    | 570          | 45.00.0    | 70           |
| 28.30.0    | 1060         | 36.50.0    | 560          | 45.10.0    | 60           |
| 28.40.0    | 1050         | 37.00.0    | 550          | 45.20.0    | 50           |
| 28.50.0    | 1040         | 37.10.0    | 540          | 45.30.0    | 40           |
| 29.00.0    | 1030         | 37.20.0    | 530          | 45.40.0    | 30           |
| 29.10.0    | 1020         | 37.30.0    | 520          | 45.50.0    | 20           |
| 29.20.0    | 1010         | 37.40.0    | 510          | 46.00.0    | 10           |
| 29.30.0    | 1000         | 37.50.0    | 500          |            |              |
| 29.40.0    | 990          | 38.00.0    | 490          |            |              |
| 29.50.0    | 980          | 38.10.0    | 480          |            |              |
| 30.00.0    | 970          | 38.20.0    | 470          |            |              |
| 30.10.0    | 960          | 38.30.0    | 460          |            |              |
| 30.20.0    | 950          | 38.40.0    | 450          |            |              |
| 30.30.0    | 940          | 38.50.0    | 440          |            |              |
| 30.40.0    | 930          | 39.00.0    | 430          |            |              |
| 30.50.0    | 920          | 39.10.0    | 420          |            |              |
| 31.00.0    | 910          | 39.20.0    | 410          |            |              |
| 31.10.0    | 900          | 39.30.0    | 400          |            |              |
| 31.20.0    | 890          | 39.40.0    | 390          |            |              |
| 31.30.0    | 880          | 39.50.0    | 380          |            |              |
| 31.40.0    | 870          | 40.00.0    | 370          |            |              |
| 31.50.0    | 860          | 40.10.0    | 360          |            |              |
| 32.00.0    | 850          | 40.20.0    | 350          |            |              |
| 32.10.0    | 840          | 40.30.0    | 340          |            |              |
| 32.20.0    | 830          | 40.40.0    | 330          |            |              |
| 32.30.0    | 820          | 40.50.0    | 320          |            |              |
| 32.40.0    | 810          | 41.00.0    | 310          |            |              |
| 32.50.0    | 800          | 41.10.0    | 300          |            |              |
| 33.00.0    | 790          | 41.20.0    | 290          |            |              |
| 33.10.0    | 780          | 41.30.0    | 280          |            |              |
| 33.20.0    | 770          | 41.40.0    | 270          |            |              |
| 33.30.0    | 760          | 41.50.0    | 260          |            |              |
| 33.40.0    | 750          | 42.00.0    | 250          |            |              |
| 33.50.0    | 740          | 42.10.0    | 240          |            |              |
| 34.00.0    | 730          | 42.20.0    | 230          |            |              |
| 34.10.0    | 720          | 42.30.0    | 220          |            |              |
| 34.20.0    | 710          | 42.40.0    | 210          |            |              |

**Resultaten- en puntentabel proef 4 km loop  
voor vrouwelijke Militairen.**



Een resultaat van 17.30.0 minuten geeft 1000 wedstrijdpunten  
Elke seconde meer of minder dan 17.30.0 minuten geeft 1 wedstrijdpunt  
minder of meer dan 1000 wedstrijdpunten

| Resultaten | Punten dames | Resultaten | Punten dames | Resultaten | Punten dames |
|------------|--------------|------------|--------------|------------|--------------|
| 14.10.0    | 1200         | 22.30.0    | 700          | 30.50.0    | 200          |
| 14.20.0    | 1190         | 22.40.0    | 690          | 31.00.0    | 190          |
| 14.30.0    | 1180         | 22.50.0    | 680          | 31.10.0    | 180          |
| 14.40.0    | 1170         | 23.00.0    | 670          | 31.20.0    | 170          |
| 14.50.0    | 1160         | 23.10.0    | 660          | 31.30.0    | 160          |
| 15.00.0    | 1150         | 23.20.0    | 650          | 31.40.0    | 150          |
| 15.10.0    | 1140         | 23.30.0    | 640          | 31.50.0    | 140          |
| 15.20.0    | 1130         | 23.40.0    | 630          | 32.00.0    | 130          |
| 15.30.0    | 1120         | 23.50.0    | 620          | 32.10.0    | 120          |
| 15.40.0    | 1110         | 24.00.0    | 610          | 32.20.0    | 110          |
| 15.50.0    | 1100         | 24.10.0    | 600          | 32.30.0    | 100          |
| 16.00.0    | 1090         | 24.20.0    | 590          | 32.40.0    | 90           |
| 16.10.0    | 1080         | 24.30.0    | 580          | 32.50.0    | 80           |
| 16.20.0    | 1070         | 24.40.0    | 570          | 33.00.0    | 70           |
| 16.30.0    | 1060         | 24.50.0    | 560          | 33.10.0    | 60           |
| 16.40.0    | 1050         | 25.00.0    | 550          | 33.20.0    | 50           |
| 16.50.0    | 1040         | 25.10.0    | 540          | 33.30.0    | 40           |
| 17.00.0    | 1030         | 25.20.0    | 530          | 33.40.0    | 30           |
| 17.10.0    | 1020         | 25.30.0    | 520          | 33.50.0    | 20           |
| 17.20.0    | 1010         | 25.40.0    | 510          | 34.00.0    | 10           |
| 17.30.0    | 1000         | 25.50.0    | 500          | 34.10.0    | 0            |
| 17.40.0    | 990          | 26.00.0    | 490          |            |              |
| 17.50.0    | 980          | 26.10.0    | 480          |            |              |
| 18.00.0    | 970          | 26.20.0    | 470          |            |              |
| 18.10.0    | 960          | 26.30.0    | 460          |            |              |
| 18.20.0    | 950          | 26.40.0    | 450          |            |              |
| 18.30.0    | 940          | 26.50.0    | 440          |            |              |
| 18.40.0    | 930          | 27.00.0    | 430          |            |              |
| 18.50.0    | 920          | 27.10.0    | 420          |            |              |
| 19.00.0    | 910          | 27.20.0    | 410          |            |              |
| 19.10.0    | 900          | 27.30.0    | 400          |            |              |
| 19.20.0    | 890          | 27.40.0    | 390          |            |              |
| 19.30.0    | 880          | 27.50.0    | 380          |            |              |
| 19.40.0    | 870          | 28.00.0    | 370          |            |              |
| 19.50.0    | 860          | 28.10.0    | 360          |            |              |
| 20.00.0    | 850          | 28.20.0    | 350          |            |              |
| 20.10.0    | 840          | 28.30.0    | 340          |            |              |
| 20.20.0    | 830          | 28.40.0    | 330          |            |              |
| 20.30.0    | 820          | 28.50.0    | 320          |            |              |
| 20.40.0    | 810          | 29.00.0    | 310          |            |              |
| 20.50.0    | 800          | 29.10.0    | 300          |            |              |
| 21.00.0    | 790          | 29.20.0    | 290          |            |              |
| 21.10.0    | 780          | 29.30.0    | 280          |            |              |
| 21.20.0    | 770          | 29.40.0    | 270          |            |              |
| 21.30.0    | 760          | 29.50.0    | 260          |            |              |
| 21.40.0    | 750          | 30.00.0    | 250          |            |              |
| 21.50.0    | 740          | 30.10.0    | 240          |            |              |
| 22.00.0    | 730          | 30.20.0    | 230          |            |              |
| 22.10.0    | 720          | 30.30.0    | 220          |            |              |
| 22.20.0    | 710          | 30.40.0    | 210          |            |              |



# Militaire Vijfkamp Reglement 2026

## HOOFDSTUK 3 WEDSTRIJDREGLEMENT MILITAIRE VIJFKAMP



### HOOFDSTUK III: WEDSTRIJDREGLEMENT MVK

#### 1. **ALGEMEEN**

- A. Jaarlijks zal door de Sportcommissie KL, onder auspiciën van het Bureau Internationale Militaire Sport, het Defensiekampioenschap MVK volgens bovenstaande bepalingen georganiseerd worden .
- B. De proeven van de MVK-wedstrijden zijn dezelfde proeven als van de MVK-afname.
- C. De volgorde van de proeven tijdens wedstrijden in combinatie met MVK-afname wordt bepaald door de wedstrijdcommissie met, in beginsel, inachtneming van het gestelde in Hoofdstuk I.
- D. Organisatie en arbitrage zijn in principe gelijk aan de afname zoals dit beschreven is in Hoofdstuk I en II.
- E. Indien aan de afname van de proeven een wedstrijd is verbonden, treedt de afnamecommissie op als wedstrijdcommissie.
- F. Naast de wedstrijdcommissie dient een protestcommissie te worden benoemd, bestaande uit een LO&Sportofficier (voorzitter) en twee leden.
- G. Behoudens de bepalingen vermeld bij de proeven van de MVK-afname, dienen protesten schriftelijk en ondertekend te worden ingediend bij de voorzitter van de protestcommissie, binnen 15 minuten na het beëindigen van zijn proef op het betreffende onderdeel.
- H. In afwachting van de uitslag van een protest zal (zullen) de deelnemer(s) niet mogen worden gehinderd in de deelname aan of herhaling van het afleggen van de proeven.
- I. De deelnemers dienen aan het eind van elke wedstrijddag, zo mogelijk na elk wedstrijdonderdeel, op de hoogte te worden gebracht van de, tot op dat moment, behaalde resultaten.

#### 2. **DK-WEDSTRIJD**

##### A. **Individuele wedstrijden**

- (1) Bij de MVK-wedstrijden worden de deelnemers in de volgende categorieën ingedeeld:
  - Categorie Heren < 36 jaar;
  - Categorie Heren >36 t/m 44 jaar;
  - Categorie Heren >45 jaar;
  - Categorie Dames <36 jaar;
  - Categorie Dames >36 jaar.
- (2) Het is niet toegestaan in een 'jongere klasse' uit te komen.  
De leeftijd op de eerste dag van de wedstrijd is bepalend voor de categorie.
- (3) Indien een deelnemer aan een MVK-wedstrijd op één of meerdere proeven van de wedstrijd niet aan de minimumeisen voldoet (Zie Hoofdstuk I, punt 4.b.), kan hij toch in aanmerking komen voor klassering.
- (4) De deelne(e)m(st)er met het hoogste puntentotaal over de vijf proeven in zijn of haar categorie is Defensiekampioen MVK in het betreffende jaar.

##### B. **Wedstrijden voor onderdeelsteams**

Voor het onderdeelsteam, uitkomend in de Sportcompetitie tellen de 4 beste heren deelnemers met het hoogste puntentotaal.



# Militaire Vijfkamp Reglement

BIJLAGEN WEDSTRIJDREGLEMENT MILITAIRE VIJFKAMP



## Bijlage A: Militaire Vijfkamp diploma [↑](#)

**MVK**  
**LO/SPORTORGANISATIE**

Koninklijke Landmacht

De \_\_\_\_\_ (rang, naam)  
nr \_\_\_\_\_ heeft op  
te \_\_\_\_\_  
voor de \_\_\_\_\_ e maal voldaan aan de proef:

**Militaire Vijfkamp**

in de leeftijdscategorie \_\_\_\_\_ met de volgende resultaten:

|                         | resultaat: | punten: |
|-------------------------|------------|---------|
| schieten                | ptn        | ptn     |
| handgranaatwerpen       | ptn        | ptn     |
| hindernisbaan           | min        | ptn     |
| zwemmen                 | sec        | ptn     |
| veldloop                | min        | ptn     |
| totaal wedstrijdpunten: |            |         |

Commandant LO/Sportorganisatie,  
voor deze \_\_\_\_\_



# Militaire Vijfkamp Reglement

BIJLAGEN WEDSTRIJDREGLEMENT MILITAIRE VIJFKAMP



## Bijlage B: Militaire vijfkampcertificaat [↑](#)

**MVK**  
Koninklijke Landmacht  
LO/SPORTORGANISATIE

De \_\_\_\_\_ (rang, naam)  
rnr \_\_\_\_\_ heeft op  
te \_\_\_\_\_  
voldaan aan de proef met het recht op:

**Militaire Vijfkamp certificaat**

in de leeftijdscategorie \_\_\_\_\_ met de volgende resultaten:

|                   | resultaat: | punten: |  |
|-------------------|------------|---------|--|
| schieten          | ptn        | ptn     |  |
| handgranaatwerpen | ptn        | ptn     |  |
| hindernisbaan     | min        | ptn     |  |
| zwemmen           | sec        | ptn     |  |
| veldloop          | min        | ptn     |  |

totaal wedstrijdpunten: \_\_\_\_\_

Commandant LO/Sportorganisatie,  
voor deze \_\_\_\_\_

# Militaire Vijfkamp Reglement

BIJLAGEN WEDSTRIJDREGLEMENT MILITAIRE VIJFKAMP



## Bijlage C: Militaire vijfkampspeld brons, zilver en goud + vijfkampkruis [↑](#)



BRONS



ZILVER



GOUD



VIJFKAMPKRUIS