

Militaire Vijfkamp Reglement versie: 2025



Inhoudsopgave

HOOFDSTUK I: ALGEMEEN

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

HOOFDSTUK II: UITVOERINGSBEPALINGEN VAN DE PROEVEN

1.	Schieten	
	A. Aanwijzing m.b.t. eisen voor mannelijke en vrouwelijke Militairen	8
	B. Oefeningen	8
	C. Wapens	8
	D. KKWSIM	8
	E. Tenue	8
	F. Uitvoeringswijze	8
	G. Arbitrage	9
	H. COLT	10
	I. Glock	10
	- resultaten- en puntentabellen	11
2.	Hindernisbaan	
	A. Aanwijzing m.b.t. eisen voor mannelijke en vrouwelijke Militairen	12
	B. Algemeen	12
	C. Tenue	12
	D. Uitvoeringswijze	12
	E. Afwijkende bepalingen voor vrouwelijke Militairen	12
	F. Afwijkende bepalingen voor mannelijke Militairen van 46 jaar of ouder	12
	G. Afwijkende bepalingen voor mannelijke Militairen van 56 jaar of ouder	13
	H. Afwijkende bepalingen bij het nemen van de internationale baan	
	I. Arbitrage	13
	J. Beschrijving van de standaardhindernisbaan en de wijze van nemen van de hindernissen.	13
	- Resultaten en puntentabellen	18
	K. Beschrijving van de internationale hindernisbaan en de wijze van nemen van de hindernissen	22
	- resultaten en puntentabellen	28
3.	Handgranaatwerpen	
	A. Aanwijzing m.b.t. eisen voor mannelijke en vrouwelijke Militairen	32
	B. Algemeen	32
	C. Tenue	32
	D. Uitvoeringswijze	32
	E. Het totaal aantal punten	32
	F. Arbitrage	32
	G. Het juistheidswerpen	33
	H. De verteworp	33
	I. Werpsector handgranaatwerpen	34
	- resultaten- en puntentabellen	35

Militaire Vijfkamp Reglement versie: 2025



Inhoudsopgave

4.	Zwemmen met hindernissen	
A.	Aanwijzing m.b.t. eisen voor mannelijke en vrouwelijke militairen	37
B.	Algemeen	37
C.	Tenue	37
D.	Uitvoeringswijze	37
E.	Arbitrage	37
F.	Beschrijving van de hindernissen en de wijze van nemen in een 25 meter - en 50 meter bad	38
G.	Situatietekening 25m bad	39
H.	Situatietekening 50m bad	40
	-resultaten- en puntentabellen	41
5.	Veldloop	
A.	Aanwijzing m.b.t. eisen voor mannelijke en vrouwelijke militairen	42
B.	Algemeen	42
C.	Tenues	42
D.	Uitvoeringswijze	42
E.	Beschrijving van het parcours	42
F.	Arbitrage	42
	-resultaten- en puntentabellen	43

HOOFDSTUK III: WEDSTRIJDREGLEMENT MILITAIRE VIJFKAMP

1.	Algemeen	45
2.	Militaire Vijfkampwedstrijden	45

BIJLAGEN

A.	Militaire Vijfkamp diploma	46
B.	Militaire Vijfkampcertificaat	47
C.	Militaire Vijfkamp Speld brons, zilver en goud + vijfkampkruis.	48

Militaire Vijfkamp Reglement 2025

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 2025

HOOFDSTUK 1 ALGEMEEN



3. DE DEELNEMERS(STERS) [↑](#)

- 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 initiële 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 2025

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 2025

HOOFDSTUK 1 ALGEMEEN



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

MANNELIJKE MILITAIREN [↑](#)

PROEVEN	CAT I T/M 30 JAAR		CAT II 31 T/M 35 JR		CAT III 36 T/M 40 JR		CAT IV 41 T/M 45 JR		CAT V 46 T/M 50 JR		CAT VI 51 T/M 55 JR		CAT VII 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 2025

HOOFDSTUK 1 ALGEMEEN



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

VROUWELIJKE MILITAIREN [↑](#)

PROEVEN	CAT I T/M 30 JAAR		CAT II 31 T/M 35 JR		CAT III 36 T/M 40 JR		CAT IV 41 T/M 45 JR		CAT V 46 T/M 50 JR		CAT VI 51 T/M 55 JR		CAT VII 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 2025

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 gevechtstenu (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 2025

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) De baancommandant vraagt na iedere oefening: "**Zijn er protesten?**"
- (12) Na elke oefening maakt de baancommandant de resultaten bekend;
- (13) De baancommandant laat aan het eind van de laatste oefening de veiligheidsmaatregelen uitvoeren.
- (14) 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 2025

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";

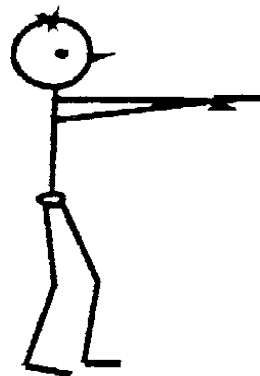
(2) Houding

Staan, 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 2025

HOOFDSTUK 2 UITVOERINGSBEPALINGEN VAN DE PROEVEN



Resultaten- en puntentabel proef schieten 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 2025

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 (Ierse 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 loopricting 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 (Ierse 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 (Ierse 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 loopricting 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 (Ierse tafel), 15 (springkuil) en 17 (stormmuur hoog) mag gebruik worden gemaakt van de zgn. opstapjes".

Militaire Vijfkamp Reglement 2025

HOOFDSTUK 2 UITVOERINGSBEPALINGEN VAN DE PROEVEN



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

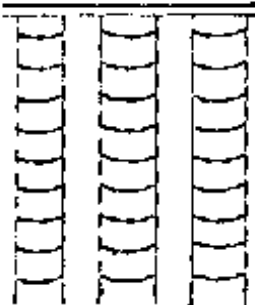

Bij hindernis 12 (vier trapsgewijze balken) van de internationale hindernisbaan is het voor alle deelnemers toegestaan eventueel gebruik te maken van de aanwezige zijmuur, met dien verstande dat de muur TUSSEN TWEE BALKEN, telkenmale met één voet als steunpunt mag worden gebruikt.

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^e 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: 2.50.¹ 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

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:

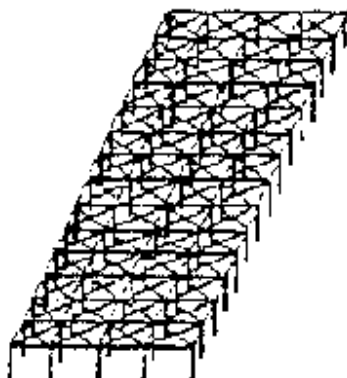
HINDERNISSEN	BESCHRIJVING	WIJZE VAN NEMEN
(1) Kettingladder	Hoogte 5 m	Naar boven klimmen, over de balk.
		
(2) Loopdraden	Vijf (5) gladde draden Onderlinge afstand tussen de draden bedraagt 2.00m. De hoogte is 55cm.	Over de draden.
		
(3) Kruipdraden	Totale lengte 20m.	Onder de draden door.

Militaire Vijfkamp Reglement 2025

HOOFDSTUK 2 UITVOERINGSBEPALINGEN VAN DE PROEVEN

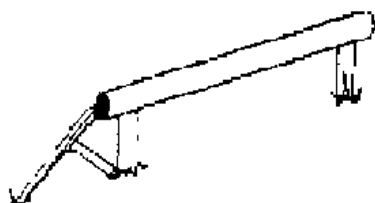


Breedte 1m. Hoogte van de draden is 50cm.



(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 2025

HOOFDSTUK 2 UITVOERINGSBEPALINGEN VAN DE PROEVEN



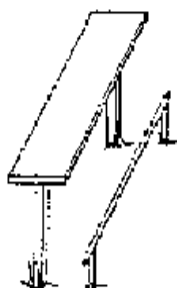
(6) Horizontale balken



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.

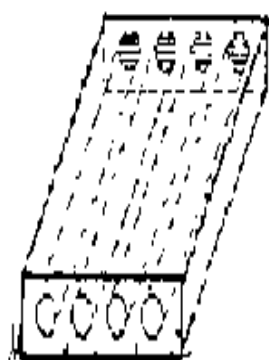
(7) Ierse tafel



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 2025

HOOFDSTUK 2 UITVOERINGSBEPALINGEN VAN DE PROEVEN



(9) Schuin en horizontaal rek

Hoogte van het horizontale rek is 3 m

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



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

(10) Springbord met sloot

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

Over het springbord heen met of zonder gebruik van touwen.

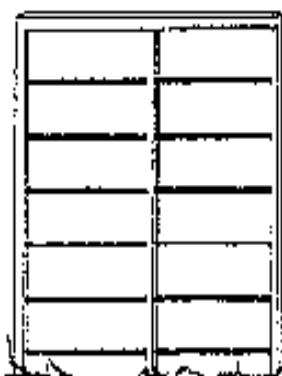


Vrouwen slaan deze hindernis over.
Mannen van 46 jaar en ouder slaan deze hindernis over.

[↑](#)
(11) Klimraam

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

Over de bovenste sport heen.



Militaire Vijfkamp Reglement 2025

HOOFDSTUK 2 UITVOERINGSBEPALINGEN VAN DE PROEVEN



(12) Stormmuur

Hoogte 1.75m.

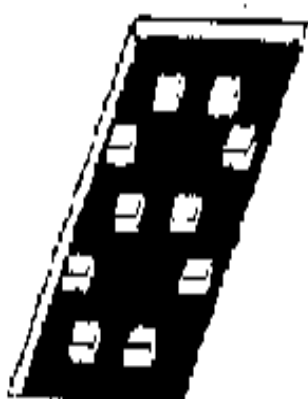
Over de muur heen.
Vrouwen en mannen van 56+ hebben een extra opstapje.



(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.

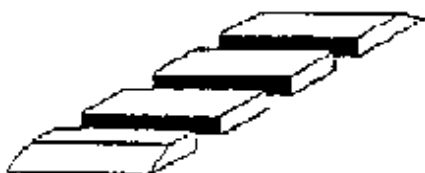
In de kuil springen en aan de andere zijde eruit klauteren. Zijkanten mogen niet worden gebruikt.
Vrouwen en mannen van 56+ hebben een extra opstapje.



(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		

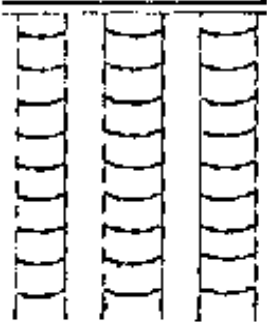


Militaire Vijfkamp Reglement 2025

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:

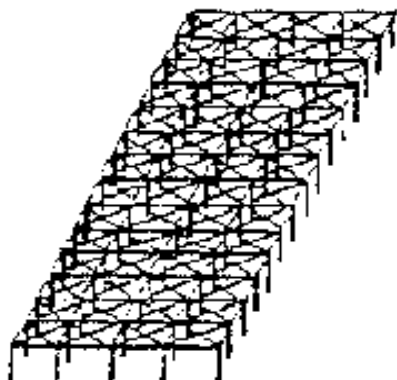
HINDERNISSEN	BESCHRIJVING	WIJZE VAN NEMEN
(1) Kettingladder	Hoogte 5m.	Naar boven klimmen en over de balk heen.
		
(2) Dubbele balk	Hoogte 1e balk 95cm. Hoogte 2e balk 1.35m. Afstand tussen de balken 65 cm.	Over de balken heen. De grond tussen beide balken aanraken met tenminste een voet.
		
(3) Loopdraden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



(4) Kruipdraden

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

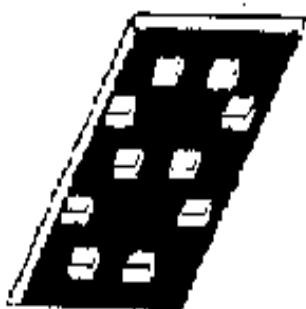
Onder de draden door.



(5) Doorwaadbare plaats

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

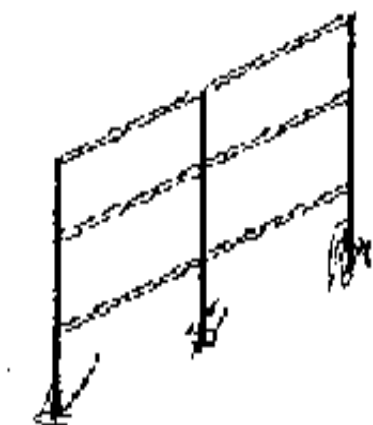
Via betonsteps naar de andere
zijde, zonder daarbij de grond
te raken.



(6) Zweeds rek

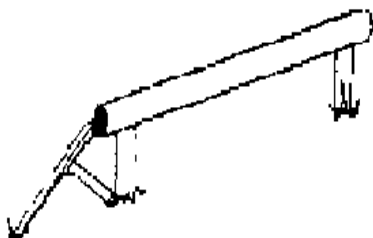
3 (drie) horizontale balken
Hoogte respectievelijk
70cm, 1.50m en 2.20m.

Over de bovenste balk heen.





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

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

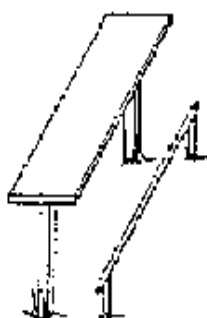
(9) Horizontale balken



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




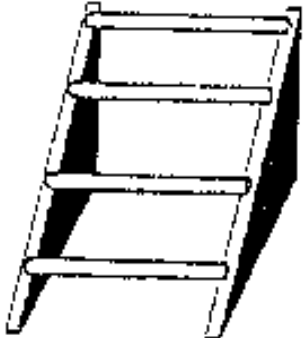

Hoogte 2m.
Breedte 40-50cm
Dikte bovenblad max. 8cm.
Hoogte opstapbalk 50cm.

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

Militaire Vijfkamp Reglement 2025

HOOFDSTUK 2 UITVOERINGSBEPALINGEN VAN DE PROEVEN



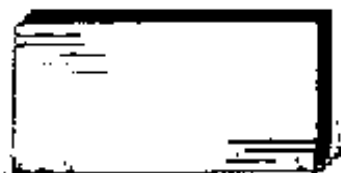
HINDERNISSEN	BESCHRIJVING	WIJZE VAN NEMEN
(11) Tunnel en horizontale balken	 <p>Hoogte en breedte van de tunnel 50cm. Diepte van de tunnel 1.10m. Hoogte van de 1e balk 1.20m. Hoogte van de 2e balk 50 cm. Onderlinge afstand tussen de verschillende delen van de hindernissen 1.75m.</p>	Door de tunnel, over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



(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.

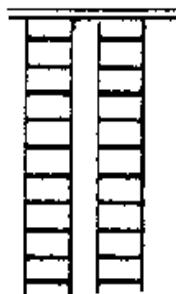
Vrouwen en mannen van 56+ hebben een extra opstapje.



(16) Verticale ladder

Hoogte 4m.

Naar boven klimmen, over de balk heen.



(17) Stormmuur hoog

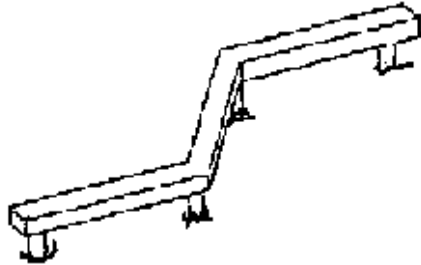
Hoogte 190cm.
Breedte max. 35cm

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





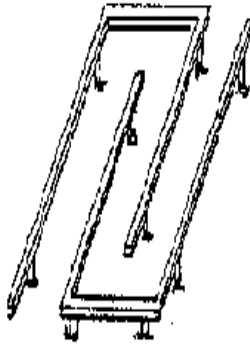
(18) Evenwichtsbalken



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-
zijde, 50cm gemeten vanaf
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 leuningen
is toegestaan.
Het over de leuningen
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		

Militaire Vijfkamp Reglement 2025

HOOFDSTUK 2 UITVOERINGSBEPALINGEN VAN DE PROEVEN



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. Hoofddecksel 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 ± 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.

Militaire Vijfkamp Reglement 2025

HOOFDSTUK 2 UITVOERINGSBEPALINGEN VAN DE PROEVEN



G. HET JUISTHEIDSWERPEN. [↑](#)

(1) Doelen

- 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).
- De afstand wordt gemeten vanaf het middelpunt van de ringen naar het midden van de voorzijde van de borstwering (zie tekening).
- 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

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

(3) Beschikbare tijd

- 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

- De werpgewichten worden verstrekt door de organisatie waarop de deelnemer ze zelf klaar dient te leggen. waarna met het juistheidswerpen kan worden begonnen.
- De deelnemer mag de 16 werpgewichten op de borstwering leggen of een aantal hiervan in één of beide handen houden.
- Het begin en het einde van de oefening wordt aangegeven door een fluitsignaal van 1 (één) tot 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.

(6) Commando's tijdens de oefening

- Het jurylid kondigt de oefening aan, die de deelnemer zal gaan werpen en vraagt:
- "Bent U gereed?"**
- 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

- De werpgewichten dienen door de deelnemer gereed te worden gelegd;
- Het begin en het eind 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;
- Commando's tijdens de oefening**
 - Het jurylid kondigt de oefening aan, die de deelnemer zal gaan werpen en vraagt vervolgens:
 - "Bent U gereed?"**
 - Nadat de deelnemer bevestigend heeft geantwoord, volgt het startsignaal. Gedurende de laatste 2 (twee) seconden van de beschikbare tijd wordt het eindsignaal gegeven.

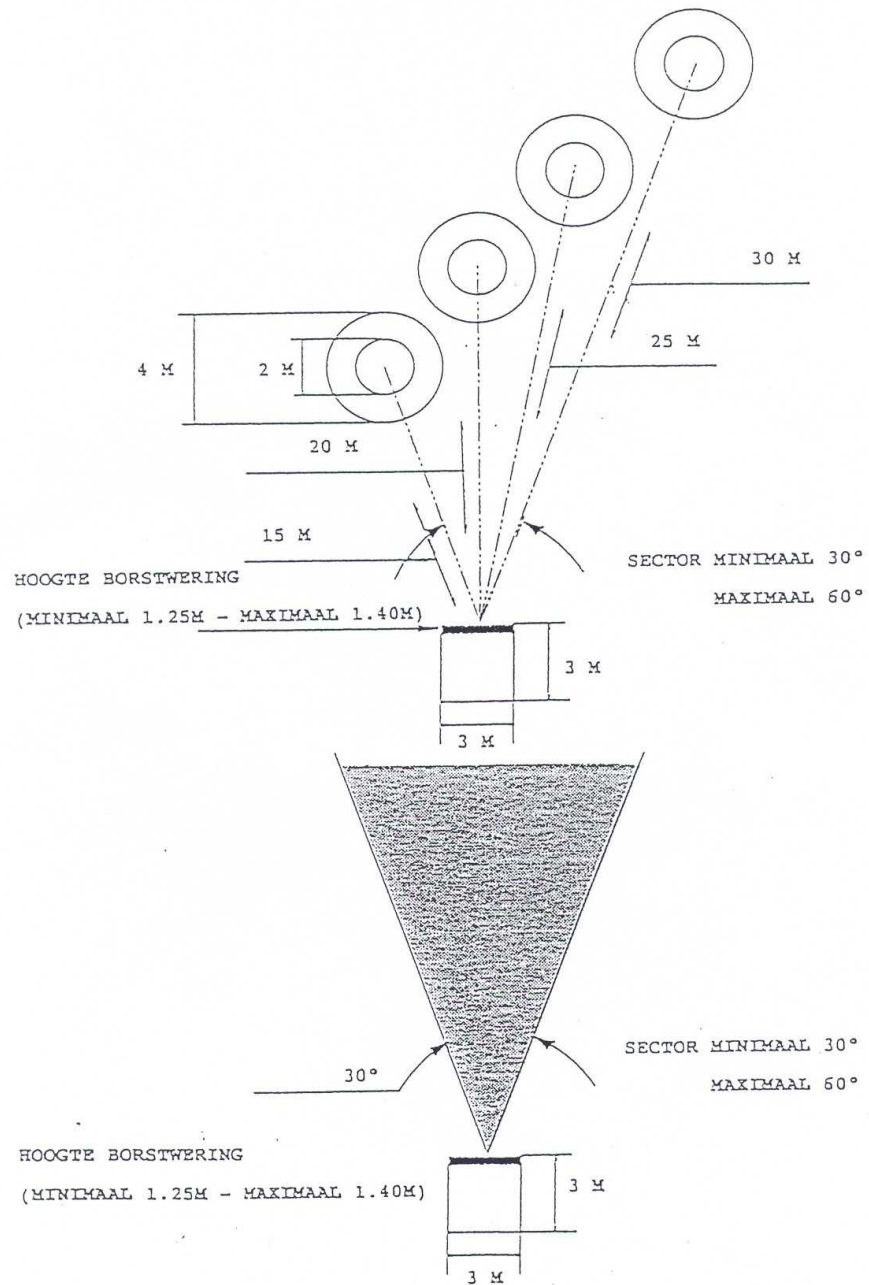
Opmerking: Wanneer de deelnemer voortijdig met de oefening gereed is, is daarmee de oefening beëindigd en wordt er geen eindsignaal gegeven.

Militaire Vijfkamp Reglement 2025

HOOFDSTUK 2 UITVOERINGSBEPALINGEN VAN DE PROEVEN



WERPSECTOREN HANDGRANAATWERPEN [↑](#)



Militaire Vijfkamp Reglement 2025

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 2025

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

Militaire Vijfkamp Reglement 2025

HOOFDSTUK 2 UITVOERINGSBEPALINGEN VAN DE PROEVEN



4. ZWEMMEN MET HINDERNISSSEN

- 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 2025

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 3m breed (= breedte van de zwembaan).	Op 12m van de start een ronde balk, diameter min 15cm, lengte \pm 3m 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 3m breed (= breedte van de zwembaan).	Op 20m van de start lat- en \pm 3m 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 3m).	Op 1/3 baan terug, een verhoging (platform) boven het water (bedekt met anti-Hoogteverschil tussen wateroppervlak en bovenzijde van de verhoging 45-55cm	25m/ 50m: 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:

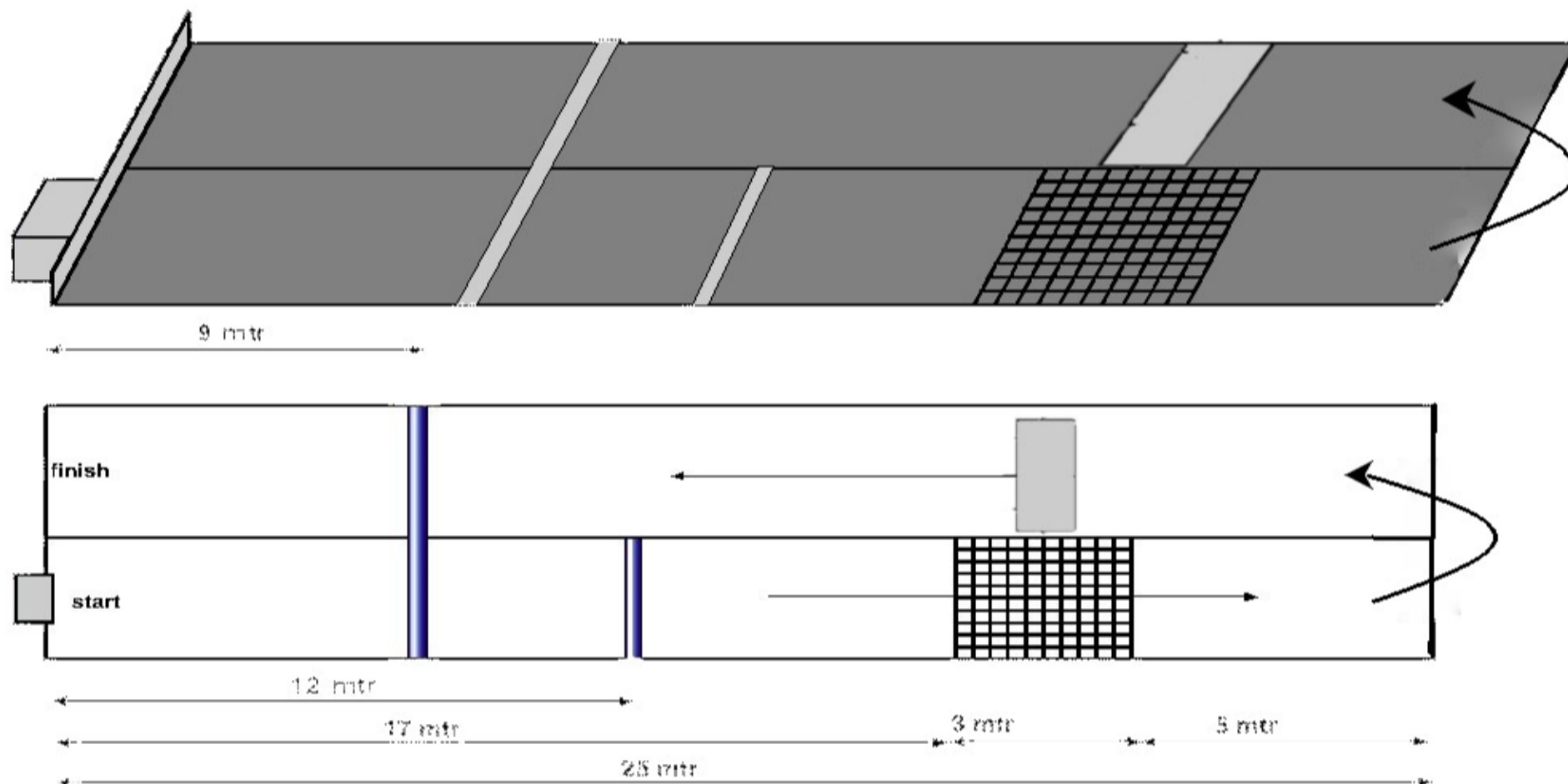
- (1) De balken dienen van een antislip materiaal te worden voorzien.
- (2) Zie situatietekeningen zwembanen 25m en 50m.

Militaire Vijfkamp Reglement 2025

HOOFDSTUK 2 UITVOERINGSBEPALINGEN VAN DE PROEVEN



SITUATIETEKENING 25M BAD [↑](#)

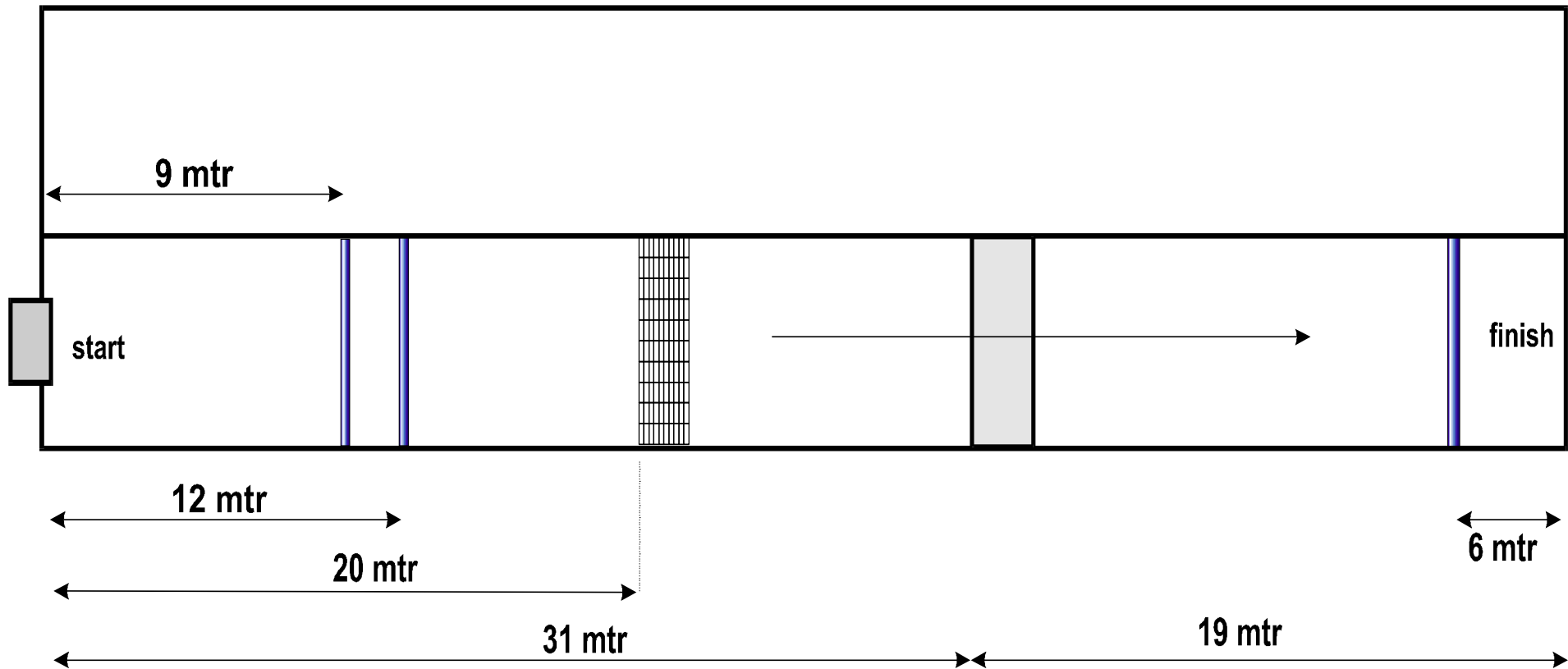


Militaire Vijfkamp Reglement 2025

HOOFDSTUK 2 UITVOERINGSBEPALINGEN VAN DE PROEVEN



SITUATIETEKENING 50M BAD [↑](#)



Militaire Vijfkamp Reglement 2025

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 2025

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 afdaling 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 2025

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



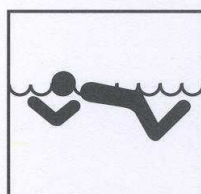
Bijlage A: Militaire Vijfkamp diploma [↑](#)

MVK

Koninklijke Landmacht



LO/SPORTORGANISATIE



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)

nrnr

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