



MLV Regelung 2013



Inhoudsopgave

Staat van wijzigingen of aanvullingen	4
HOOFDSTUK I: ALGEMEEN	5
1. De proeven	5
2. Momenten van afname en verantwoordelijkheden	5
3. De deelnemers	6
4. Minimum eisen	6
5. Diploma, insigne en cijfer	6
6. Administratie	7
HOOFDSTUK II: UITVOERINGSBEPALINGEN	8
1. Algemeen	8
2. Proeven	8
a. Tempoloop	8
b. Duurloop	9
c. Catcrawl	9
d. Hindernisbaan	10
e. Werpen	10
f. Touwklimmen	13
g. Zwemmen	13
Bijlage A1 Eisen mannelijke militairen	14
Bijlage A2 Eisen vrouwelijke militairen	15
Bijlage B MLV afnameformulier	16
Bijlage C MLV diploma	17

HOOFDSTUK I: ALGEMEEN

1. De proeven

De Militaire Lichamelijke Vaardigheidsproeven (MLV) bestaan uit:

- a. tempoloop: 1000 meter;
- b. duurloop: 5000 meter;
- c. catcrawl;
- d. hindernisbaan;
- e. verwerpen, dan wel juistheidswerpen;
- f. touwklimmen;
- g. zwemmen (facultatief).

2. De momenten van afname en verantwoordelijkheden

De MLV-proeven worden, onder verantwoordelijkheid van de C-LO/Sportgroep van de kazerne, afgenomen door LO/Sportpersoneel.

- a. De afnameperiode bedraagt maximaal 30 aaneengesloten kalenderdagen.
- b. Tussen het niet slagen en een hernieuwde poging moet een periode van tenminste 3 maanden in acht te worden genomen.
- c. De volgorde waarin de proeven worden afgenomen is vrij.
- d. De momenten waarop de MLV-proeven (kunnen) worden afgelegd zijn:
 1. collectief (ehd) opgenomen in het Fysieke O&T programma (LOFT document);
 2. individueel op basis van vrijwilligheid.
- e. Het afleggen van de zwemproef (facultatief) kan alleen in de MLV-afnameperiode en in combinatie met de proeven 1.a. t/m 1.f.
- f. Tussen het met goed gevolg afleggen van de MLV-proeven en het opnieuw afleggen moet een periode van tenminste 6 maanden in acht te worden genomen.
- g. Bij herhaling van de afname van de proeven moeten alle proeven opnieuw worden afgelegd, waarbij de zwemproef opnieuw facultatief is.

3. De deelnemers

Daar waarin deze regeling over deelnemers wordt gesproken, wordt tevens deelnemers bedoeld.

De deelnemers worden in de volgende categorieën ingedeeld:

- a. Categorie I : 16 t/m 30 jaar;
- b. Categorie II: 31 t/m 35 jaar;
- c. Categorie III: 36 t/m 40 jaar;
- d. Categorie IV: 41 t/m 45 jaar;
- e. Categorie V: 46 t/m 50 jaar;
- f. Categorie VI: 51 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

- a. Zie bijlage A1 (mannen) en bijlage A2 (vrouwen).
- b. Een deelnemer is geslaagd, wanneer hij binnen de MLV-afnameperiode aan de voor zijn categorie gestelde eisen van de proeven 1.a. t/m 1.f. of 1.a. t/m 1.g. heeft voldaan.

5. Diploma, insigne en cijfer

- a. Het met goed gevolg afleggen van de proeven geeft recht op een diploma (bijlage C).
- b. Het voor de eerste maal met voldoende resultaat afleggen van de proeven 1.a. t/m 1.f. geeft recht op het dragen van het bronzen MLV-insigne (NSN 8455-17-004-9832).
- c. De militair, die reeds voldaan heeft aan de proeven 1.a. t/m 1.f en tevens voldoet aan de proef 1.g is gerechtigd het blauw geëmailleerde MLV-insigne (NSN-8455-17-004-9831) blijvend te dragen.
- d. Het meerdere malen voldoen aan de eisen van de MLV-proeven 1.a t/m 1.f geeft recht op het dragen van een daarmee corresponderend cijfer op het MLV- insigne
- e. Slaagt men voor de 10^e maal, dan geeft dit recht op het dragen van een kroon op het insigne.
Op dit insigne kan het cijfer 1 t/m 9 worden aangebracht, aangevende voor de 1^e t/m 19^e maal voldaan hebben aan de proeven.
Een zelfde regel geldt voor:
 - (1) 20^e t/m 29^e maal: cijfer XX aangevuld 1 t/m 9
 - (2) 30^e t/m 39^e maal: cijfer XXX aangevuld 1 t/m 9
 - (3) 40^e t/m 49^e maal: cijfer XL aangevuld 1 t/m 9
 - (4) 50^e t/m 59^e maal: cijfer L aangevuld 1 t/m 9

- f. Bij vermissing/beschadiging van het MLV-insigne en/of het cijfer of de kroon dient een VRA (LF 15333) te worden ingediend bij de C-LO/Sportgroep, d.t.v. van zijn commandant. Deze verstrekt op vertoon van het volledig ingevuld VRA en een kopie van het diploma een nieuw insigne en/of cijfer.
- g. Voor de draagwijze van het insigne wordt verwezen naar:
VS 2-1593 Tenuen voor de militairen van de Koninklijke Landmacht 7^e druk
<http://publicatieportaal.mindef.nl/Voorschriften/VS%202-1593.pdf>

6. Administratie

- a. Bij de afname wordt gebruik gemaakt van het MLV-afnameformulier (bijlage B).
- b. C-LO/Sportgroep draagt zorg dat de commandant van de voor de MLV-proeven geslaagde militairen de benodigde insignes, cijfers en diploma's worden verstrekt voor de door hem te verrichten uitreiking. Hij stelt hem tevens een afschrift van het (de) nominatieve afnameformulier(en) (bijlage B) ter hand ten behoeve van de registratie.
- c. De diploma's, spelden en cijfertjes worden naar behoefte aangevraagd. Dit gebeurt middels een format. Dit format kunt u vinden via onderstaande link:
http://intranet.mindef.nl/kl/lo_sport/organisatie/eenheden_directies/Staf/Ost_Gp.aspx

Sectie Ost LO/Sportorganisatie KL draagt er zorg voor dat het aangevraagde z.s.m. geleverd wordt.

HOOFDSTUK II: UITVOERINGSBEPALINGEN

1. Algemeen

- a. Waar bij het afleggen van de proeven het dragen van een wapen is vereist, dient het (oefen)geweer voor hindernisbaan (NSN 6910-20-004-3912) te worden gebruikt.
- b. GvT 1 =
 - (1) Jas basis en broek basis c.q. overall
 - (2) Sokken en laarzen GvT
 - (3) Helm
- c. Bij het gebruik van een digitaal stopwatch met 1/100 secondeaanduiding dienen alleen de tienden van de seconden te worden afgelezen (bijv. 16.09 wordt 16.0).

2. Proeven

a. Tempoloop:

- (1) Afstand: 1000 meter
- (2) Tenue : GvT 1 + MLV wapen
- (3) Aantal pogingen: één
- (4) Uitvoering:
 - Er moet worden gelopen op een loopbaan met stevige ondergrond;
 - Gestart wordt vanuit stilstand achter een startlijn;
 - De starthouding is vrij;
 - De draagwijze van het wapen is in een of twee handen;
 - Het niet op de juiste wijze dragen van de helm en het helpen c.q. zich laten helpen maakt de proef ongeldig;
 - De finish is bereikt op het moment dat de deelnemer de finishlijn geheel overschrijdt;
 - De tijd wordt afgerond tot op hele sec naar boven (bijv. 4.25.2 = 4.26).
- (5) Eis: zie tabel A1 en A2.

b. Duurloop:

- (1) Afstand: 5000 meter
- (2) Tenue: sporttenue met sportschoenen
- (3) Aantal pogingen: één
- (4) Uitvoering:
 - Er moet worden gelopen over gebaande wegen en / of paden met stevige ondergrond in niet geaccidenteerd terrein;
 - Gestart wordt vanuit stilstand achter een startlijn;
 - De starthouding is vrij;
 - Het dragen van "Spikes" is niet toegestaan;
 - De finish is bereikt op het moment dat de deelnemer de finishlijn geheel overschrijdt;
 - De tijd wordt afgerond tot op hele sec naar boven (bijv. 23.15.3 = 23.16).
- (5) Eis: zie tabel A1 en A2

c. Catcrawl

- (1) Afstand: 23, 20, 15 of 10 meter
- (2) Tenue: GvT 1 zonder helm
- (3) Aantal pogingen: één
- (4) Uitvoering:
 - Start is vanuit apenhang
 - De te overbruggen afstand wordt gemeten van de plaats waar de handen het touw vastpakken.
 - Het eind is een gemarkeerd punt dat met de handen beroerd moet worden.
 - Handen in ondergreep, afduwen met de voet, borst omhoog, hangbeen ontspannen
 - Indien men onder het touw komt te hangen dient men weer op het touw te komen, zonder de grond te raken.
 - Maximale beschikbare tijd is: 2 min

d. Hindernisbaan:

- (1) Tenue: GvT1 zonder helm
- (2) Aantal pogingen: één
- (3) Afname zowel op standaard- als op de internationale hindernisbaan
- (4) Uitvoering:
 - Voor de vrouwelijke militairen gelden de volgende afwijkende bepalingen:
 1. Bij de standaard hindernisbaan verplicht overslaan van hindernis 9 (negen) en hindernis 10 (tien). Voor de hindernissen 7 (zeven) en 14 (veertien) is er het zgn. 'opstapje'.
 2. Bij de internationale hindernisbaan verplicht overslaan van hindernis 8 (acht) en hindernis 12 (twaalf). Voor de hindernissen 10 (tien), 15 (vijftien) en 17 (zeventien) is er het zgn. 'opstapje'.
 - Voor de mannelijke militairen vanaf 46 jaar gelden de volgende afwijkende bepalingen:
 1. Bij de standaard hindernisbaan verplicht overslaan van hindernis 9 (negen) en hindernis 10 (tien). Hiervoor wordt tijd bijgeteld volgens de Regeling 'Bijtelling Internationale en Standaard Hindernisbaan', welke in het FIT reglement 2009 staat.
 2. Bij de internationale hindernisbaan verplicht overslaan van hindernis 8 (acht) en hindernis 12 (twaalf). Hiervoor wordt tijd bijgeteld volgens de Regeling 'Bijtelling Internationale en Standaard Hindernisbaan', welke in het FIT reglement 2009 staat.
 - C-LO/Sportgroep is gemandateerd om hindernissen uit oogpunt van veiligheid, weersomstandigheden of defecten uit te sluiten. Hiervoor worden sec bijgeteld volgens de 'regeling bijtelling Internationale en Standaard Hindernisbaan', welke in het FIT reglement 2009 staat.
- (5) Eis: zie tabel bijlage A1 en A2

e. Werpen:

- (1) Tenue: GvT zonder helm
- (2) Werpgewichten:

Voor de werpproef bij de heren dient het werpgewicht van 550 gram te worden gebruikt, voor de dames het werpgewicht van 330 gram.
- (3) Werpruimte:
 - De werpruimte, van waaruit wordt geworpen, is 3 x 3 meter; 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.

- (4) Werphouding:
De werphouding is staand en de wijze van werpen is vrij
- (5) Keuze:
- De deelnemer dient vóór het afleggen van de proef een keus te maken uit verwerpen of juistheidswerpen.
 - Het is niet toegestaan tijdens het afleggen van de proef een andere keuze te maken.
- (6) Verwerpen:
- Aantal pogingen: maximaal 2. Het beste resultaat geldt
 - Maximaal beschikbare tijd is: 1 min
 - Uitvoering:
 1. Het werpgewicht dient neer te komen binnen de sector (zie tekening 2)
 2. Komt het werpgewicht neer buiten de sector, dan is de poging ongeldig
 3. De afstand wordt gemeten vanaf de dichtst bij zijnde afdruk, waar het werpgewicht de grond raakte, naar het midden van de voorzijde van de borstwering
 4. Afronding naar beneden tot op halve meters nauwkeurig

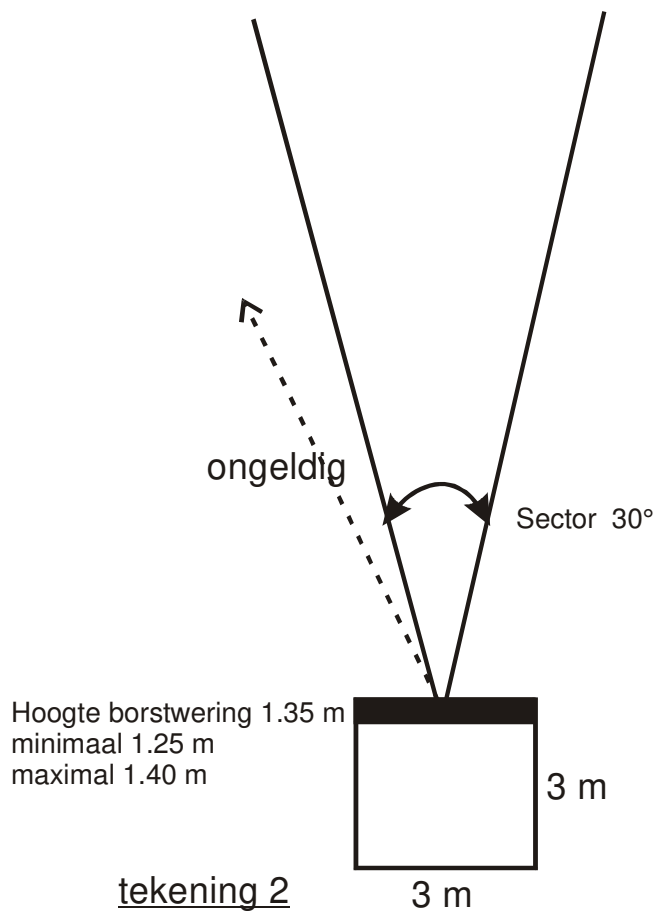
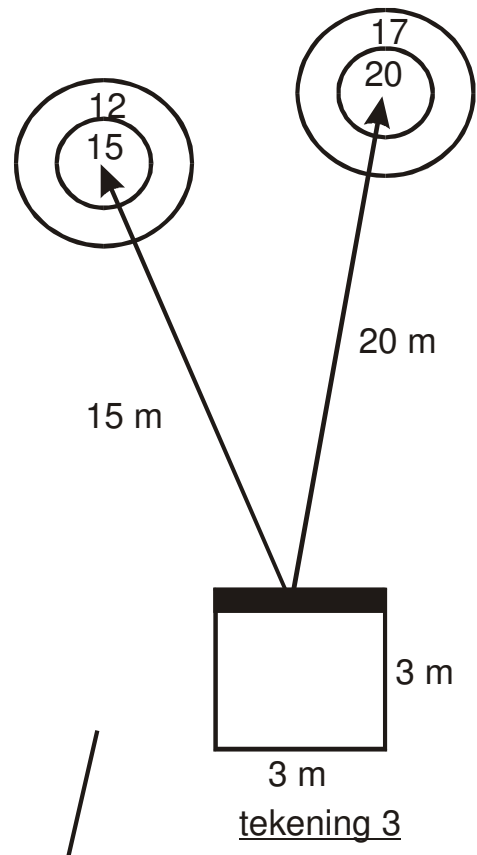
(2) Eis: zie tabel, bijlagen A1 en A2

(7) Juistheidswerpen:

(1) Aantal werpgewichten

	16-30 jaar	31-35 jaar	36-40 jaar	41-45 jaar	46-50 jaar	51 en ouder
Mannen	4	4	5	5	6	6
Vrouwen	5	5	6	6	7	7

- (2) Uitvoering:
1. Geworpen wordt met de werpgewichten op één en/of twee concentrische ringen met respectievelijk een diameter van 2 en 4 meter (zie tekening 3)
 2. De ringen liggen zoals in het MVK- reglement aangegeven waaiergewijs van links naar rechts met hun middelpunten op respectievelijk 15 en 20 meter
 3. Een worp wordt gewaardeerd indien het werpgewicht rechtstreeks de grond binnen dan wel de begrenzing daarvan treft
- (3) Puntenwaardering:
1. Op 15 m : binnenring 15 ptn buitenring 12 ptn
 2. Op 20 m : binnenring 20 ptn buitenring 17 ptn
 3. Differentiatie naar geslacht en leeftijd vindt plaats in het ter beschikking zijnde aantal werpgewichten per persoon, zoals aangegeven.
Indien meer dan vijf werpgewichten ter beschikking staan, tellen de beste vijf.
- (4) Maximaal beschikbare tijd is: 90 seconden



f. Touwklimmen:

(1) Tenue: GvT 1 zonder helm

(2) Aantal pogingen: één

(3) Uitvoering:

1. De geklommen afstand wordt gemeten van de plaats waar de handen (reikhoogte) het touw vastgrijpen tot het hoogste punt dat daarmee wordt bereikt, afgerond op 50 cm naar beneden;
2. De wijze van klimmen is vrij.
3. De proef is ongeldig indien:
 - bij de aanvang van het klimmen een opsprong wordt gemaakt;
 - bij het dalen een afsprong wordt gemaakt;
 - tijdens het dalen wordt gegleden.
4. Indien de touwlengte te gering is voor de gehele klimafstand, dan mag na het dalen de grond gedurende maximaal 3 seconden worden aangeraakt.

(4) Eis: zie tabel bijlage A1 en A2

g. Zwemmen:

(1) Afstand: 200 meter

(2) Tenue: zwemtenue

(3) Aantal pogingen: één

(4) Uitvoering:

- De proef moet worden afgenomen in een 50 m of 25 m bad. Afwijkingen hiervan zijn mogelijk met toestemming van de C-LO/Sportregio
- Gestart wordt vanaf de bassinrand c.q. startblok, de wijze van starten en van zwemmen is vrij
- Gebruik maken van zwemlijnen, bodem e.d. is niet toegestaan;
- De finish is bereikt zodra de deelnemer de finish (bassinwand) met tenminste één hand aantikt
- De tijd wordt naar boven afgerond tot op seconden nauwkeurig

(5) Eis: zie tabel A1 en A2.

Bijlage A1

EISEN MILITAIR LICHAMELIJKE VAARDIGHEID MANNELIJKE MILITAIREN

LEEFTIJDGROEP		TOUWBAAN	LOPEN		HIBA	KLIMMEN	WERPEN		ZWEMMEN
			tempoloop 1000 m	duurloop 5000 m	A. INT B. STAND	touw klimmen	ver	juistheid	200 m
I	16 t/m 30 jaar	23 m	4 min 20 sec	23 min 15 sec	A. 5.00 min B. 4.30 min	7,5 m	30 m	55 ptn	4 min 50 sec
II	31 t/m 35 jaar	23 m	4 min 35 sec	24 min 15 sec	A. 5.15 min B. 4.45 min	7,5 m	29 m	55 ptn	5 min
III	36 t/m 40 jaar	20 m	4 min 50 sec	25 min 15 sec	A. 5.30 min B. 5.00 min	7 m	28 m	55 ptn	5 min 10 sec
IV	41 t/m 45 jaar	20 m	5 min 20 sec	26 min 15 sec	A. 5.45 min B. 5.15 min	6 m	27 m	55 ptn	5 min 20 sec
V	46 t/m 50 jaar	15 m	5 min 50 sec	27 min 45 sec	A. 6.00 min B. 5.30 min	5 m	26 m	55 ptn	5 min 30 sec
VI	51 jaar en ouder	15 m	6 min 20 sec	29 min 15 sec	A. 6.30 min B. 6.00 min	4 m	25 m	55 ptn	5 min 40 sec
TENUE		GvT 1	GvT 1 + wpn	Sporttenue + sportschoenen	GvT 1 zonder helm	GvT 1 zonder helm	GvT 1 zonder helm		Zwemtenue

Bijlage A2

EISEN MILITAIR LICHAMELIJKE VAARDIGHEID VROUWELIJKE MILITAIREN

LEEFTIJDGROEP		TOUWBAAN	LOPEN		HIBA	KLIMMEN	WERPEN		ZWEMMEN
			catcrawl	tempoloop 1000 m			duurloop 5000 m	ver	
I	16 t/m 30 jaar	20 m	5 min 10 sec	27 min 45 sec	A. INT B. STAND A. 5.00 min B. 4.30 min	touw klimmen 6 m	20 m	55 ptn	200 m 5 min 25 sec
II	31 t/m 35 jaar	20 m	5 min 30 sec	29 min 30 sec	A. 5.15 min B. 4.45 min	5 m	19 m	55 ptn	5 min 45 sec
III	36 t/m 40 jaar	15 m	6 min	31min	A. 5.30 min B. 5.00 min	4 m	18 m	55 ptn	6 min
IV	41 t/m 45 jaar	15 m	6 min 30 sec	32 min 30 sec	A. 5.45 min B. 5.15 min	4 m	17 m	55 ptn	6 min 15 sec
V	46 t/m 50 jaar	10 m	7 min	34 min	A. 6.00 min B. 5.30 min	3 m	16 m	55 ptn	6 min 30 sec
VI	51 jaar en ouder	10 m	7 min 30 sec	35 min 30 sec	A. 6.30 min B. 6.00 min	3 m	15 m	55 ptn	6 min 45 sec
TENUE		GvT 1	GvT 1 + wpn	Sporttenue + sportschoenen	GvT 1 zonder helm	GvT 1 zonder helm	GvT 1 zonder helm		Zwemtenue

MLV

Koninklijke Landmacht

LO/SPORTORGANISATIE

De _____ (rang, naam)
 rnr _____ heeft op
 te _____
 voor de _____ e maal voldaan aan de proef:

Militaire Lichamelijke Vaardigheid

in de leeftijdscategorie _____ met de volgende resultaten:

hindernisbaan (int/nat)	min	sec
1000 meter tempoloop	min	sec
5000 meter duurloop	min	sec
catcrawl	m	cm
handgranaatwerpen		
touwklimmen	m	cm
200 meter zwemmen	min	sec

De Commandant LO/Sportgroep,