

Das Belgische Militärsportabzeichen

Die Abnahme des Abzeichens erfolgt über die AKRO Köln. Hierzu ist vom Teilnehmer eine UTE zu beantragen. Diese ist notwendig um das Abzeichen anschließend tragen zu dürfen. Ohne UTE wäre dieses Abzeichen Privat erstanden und dürfte nicht an der Uniform getragen werden.

Wertung Belgisches Militärsportabzeichen

Für ein Bestehen des Tests sind mindestens 10 Punkte pro Übung notwendig. Bei den Kraftübungen (Liegestütz und Situps) wird der Durchschnitt gewertet, d. h. 20 von 40 Punkten sind notwendig. D. h. man kann z. B. nur 8 Punkte bei den Liegestütz mit 12 Punkten bei den Situps ausgleichen. Beim Laufen sind in jedem Fall 10 von 20 Punkten zu holen. Zur Ergebnisbildung werden die Situps / Liegestütz addiert, also x von 40 Punkten. Die Laufpunkte werden verdoppelt, also $2 \times y$ von 40 Punkten. Dies wird addiert, also $x + (2 \times y)$ von 80 Punkten und mit 1,25 multipliziert, um dann das Endergebnis Z von 100 Punkten (also ein Prozentwert) zu erreichen. Mit mindestens 50 % (je 10 Punkte) ist der Test bestanden, es gibt aber nur eine Urkunde, kein Abzeichen.

100% = 80 Punkte = Gold

85% = 68 Punkte = Silber

75% = 60 Punkte = Bronze

Liegestütz: MTLG 22.2.2005

auf den Handflächen und Zehen (Männer) bzw. Knien (Frauen), Hände leicht nach innen gedreht unter den Schultern, gestreckter Körper, Beine zusammen, gestreckte Arme --- Ausführung: Arme anwinkeln bis 90° und zurück zu gestreckten Armen, Dauer 1 min,

| Quotering Op 20 | 17 tot en met 19jaar | | 20 tot en niet 29jaar | | 30 tot en iliet 39 jaar | | 40 tot en niet 49 jaar | | 50 tot en i-net 59 jaar | |
|--------------------|-------------------------|--------|--------------------------|--------|----------------------------|-------|---------------------------|-------|----------------------------|-------|
| | Man | Vrouw | Man | Vrouw | Man | Vrouw | Man | Vrouw | Man | Vrouw |
| 20 | 41 | 33 | 51 | 39 | 41 | 33 | 34 | 26 | 28 | 23 |
| 19 | 39 | 31 | 49 | 38 | 39 | 31 | 32 | 25 | 27 | 22 |
| 18 | 38 | 30 | 47 | 37 | 38 | 30 | 31 | 24 | 26 | 21 |
| 17 | 36 | 29 | 45 | 36 | 36 | 29 | 29 | 22 | 24 | 20 |
| 16 | 35 | 28 | 43 | 34 | 35 | 28 | 27 | 21 | 23 | 19 |
| 15 | 33 | 27 | 41 | 33 | 33 | 27 | 26 | 20 | 21 | 18 |
| 14 | 32 | 25 | 39 | 31 | 32 | 25 | 25 | 19 | 20 | 17 |
| 13 | 30 | 24 | 37 | 30 | 30 | 24 | 23 | 18 | 18 | 16 |
| 12 | 29 | 23 | 35 | 28 | 29 | 23 | 22 | 17 | 17 | 15 |
| 11 | 27 | 22 | 33 | 27 | 27 | 22 | 21 | 15 | 15 | 14 |
| 10 | 25 | 20 | 31 | 25 | 25 | 20 | 19 | 14 | 14 | 13 |
| 9 | 23 | 18 | 28 | 23 | 23 | 18 | 18 | 13 | 13 | 12 |
| 8 | 21 | 16 | 25 | 21 | 21 | 16 | 16 | 12 | 12 | 10 |
| 7 | 19 | 14 | 22 | 19 | 19 | 14 | 14 | 11 | 11 | 9 |
| 6 | 17 | 12 | 19 | 17 | 17 | 12 | 12 | 9 | 9 | 8 |
| 5 | 15 | 10 | 16 | 15 | 15 | 10 | 10 | 7 | 8 | 7 |
| 4 | 12 | 8 | 13 | 12 | 12 | 8 | 8 | 6 | 7 | 6 |
| 3 | 9 | 6 | 10 | 9 | 9 | 6 | 6 | 5 | 6 | 5 |
| 2 | 6 | 4 | 7 | 6 | 6 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 |
| 1 | 3 | 1 | 4 | 3 | 3 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 0 | minder | minder | minder | minder | minder | 0 | minder | 0 | minder | 0 |

Sit up MTLG 22.2.2005

Rückenlage, Rücken am Boden, Beine zusammen, Knie 90° gebeugt, Füße flach auf dem Boden werden von einem Helfer gehalten, Finger an den Ohren, Ellbogen nach vorn nahe am Körper, --- Ausführung: aufrichten bis die Ellbogen die Oberschenkel erreichen, zurück, jedoch müssen Schultern und Kopf nicht den Boden berühren, Dauer 1 min ohne Pause (Pause = Ende der Übung),

| Quotering op20 | 17 tot en met 19 jaar | | 20 tot en met 29jaar | | 30 tot en met 39 jaar | | 40 tot en met 49 jaar | | 50 tot en met 59 jaar | |
|-------------------|--------------------------|--------|-------------------------|--------|--------------------------|--------|--------------------------|--------|--------------------------|--------|
| | Man | Vrouw | Man | Vrouw | Man | Vrouw | Man | Vrouw | Man | Vrouw |
| 20 | 52 | 43 | 56 | 52 | 52 | 43 | 48 | 39 | 44 | 31 |
| 19 | 51 | 42 | 55 | 51 | 51 | 42 | 47 | 37 | 42 | 29 |
| 18 | 50 | 40 | 53 | 50 | 50 | 40 | 46 | 36 | 41 | 28 |
| 17 | 48 | 39 | 52 | 48 | 48 | 39 | 44 | 35 | 39 | 27 |
| 16 | 47 | 37 | 50 | 47 | 47 | 37 | 43 | 33 | 37 | 26 |
| 15 | 45 | 36 | 49 | 45 | 45 | 36 | 41 | 32 | 36 | 25 |
| 14 | 44 | 34 | 47 | 44 | 44 | 34 | 40 | 30 | 34 | 24 |
| 13 | 42 | 33 | 46 | 42 | 42 | 33 | 38 | 29 | 33 | 23 |
| 12 | 41 | 32 | 44 | 41 | 41 | 32 | 37 | 27 | 31 | 22 |
| 11 | 40 | 31 | 43 | 39 | 40 | 31 | 35 | 26 | 30 | 21 |
| 10 | 39 | 29 | 42 | 38 | 39 | 29 | 34 | 24 | 28 | 20 |
| 9 | 37 | 27 | 41 | 36 | 37 | 27 | 33 | 22 | 27 | 19 |
| 8 | 36 | 26 | 40 | 34 | 36 | 26 | 31 | 20 | 25 | 18 |
| 7 | 33 | 24 | 39 | 32 | 33 | 24 | 29 | 19 | 23 | 16 |
| 6 | 32 | 22 | 37 | 30 | 32 | 22 | 27 | 17 | 21 | 14 |
| 5 | 30 | 20 | 35 | 28 | 30 | 20 | 25 | 15 | 20 | 12 |
| 4 | 29 | 18 | 33 | 26 | 29 | 18 | 23 | 13 | 18 | 11 |
| 3 | 27 | 16 | 31 | 24 | 27 | 16 | 21 | 11 | 16 | 9 |
| 2 | 25 | 14 | 29 | 21 | 25 | 14 | 19 | 9 | 14 | 7 |
| 1 | 23 | 11 | 27 | 18 | 23 | 11 | 17 | 7 | 12 | 5 |
| 0 | minder | minder | minder | minder | minder | minder | minder | minder | minder | minder |

Keine Aufrundung: Männer im Alter von 20 bis 29 erhalten bei 49-50-51 Pkt die Quote 17/20.

2400m-Lauf

Ontwerp - Versie 22.2.2005, Bijlage C,

Reg MTLG - Ed 22.2.2005

BEOORDELING VAN DE PRESTATIES BEHAALD BIJ DE **2400 METER LOOPPROEF**

| Quotering op 20 | 17 tot en met 19 jaar | | 20 tot en met 29 jaar | | 30 tot en met 39 jaar | | 40 tot en met 49 jaar | | 50 tot en met 59 jaar | |
|-----------------|-----------------------|--------|-----------------------|--------|-----------------------|--------|-----------------------|--------|-----------------------|--------|
| | Man | Vrouw |
| 20 | 9'00" | 11'50" | 8'20" | 11'05" | 9'00" | 11'50" | 9'55" | 12'35" | 11'05" | 13'40" |
| 19 | 9'20" | 12'10" | 8'40" | 11'25" | 9'20" | 12'10" | 10'15" | 12'55" | 11'25" | 14'00" |
| 18 | 9'40" | 12'30" | 9'00" | 11'45" | 9'40" | 12'30" | 10'35" | 13'15" | 11'45" | 14'20" |
| 17 | 10'00" | 12'50" | 9'20" | 12'05" | 10'00" | 12'50" | 10'55" | 13'35" | 12'05" | 14'40" |
| 16 | 10'20" | 13'10" | 9'40" | 12'25" | 10'20" | 13'10" | 11'15" | 13'55" | 12'25" | 15'00" |
| 15 | 10'40" | 13'30" | 10'00" | 12'45" | 10'40" | 13'30" | 11'35" | 14'15" | 12'45" | 15'20" |
| 14 | 11'30" | 13'50" | 10'20" | 13'05" | 11'30" | 13'50" | 11'55" | 14'35" | 13'05" | 15'40" |
| 13 | 11'20" | 14'10" | 10'40" | 13'25" | 11'20" | 14'10" | 12'15" | 14'55" | 13'25" | 16'00" |
| 12 | 11'40" | 14'30" | 11'00" | 13'45" | 11'40" | 14'30" | 12'35" | 15'15" | 13'45" | 16'20" |
| 11 | 12'00" | 14'50" | 11'20" | 14'05" | 12'00" | 14'50" | 12'55" | 15'35" | 14'05" | 16'40" |
| 10 | 12'20" | 15'10" | 11'40" | 14'25" | 12'20" | 15'10" | 13'15" | 15'55" | 14'25" | 17'00" |
| 9 | 12'50" | 15'40" | 12'10" | 14'55" | 12'50" | 15'40" | 13'45" | 16'25" | 14'55" | 17'30" |
| 8 | 13'20" | 16'10" | 12'40" | 15'25" | 13'20" | 16'10" | 14'15" | 16'55" | 15'25" | 18'00" |
| 7 | 13'50" | 16'40" | 13'10" | 15'55" | 13'50" | 16'40" | 14'45" | 17'25" | 15'55" | 18'30" |
| 6 | 14'20" | 17'10" | 13'40" | 16'25" | 14'20" | 17'10" | 15'15" | 17'55" | 16'25" | 19'00" |
| 5 | 14'50" | 17'40" | 14'10" | 16'55" | 14'50" | 17'40" | 15'45" | 18'25" | 16'55" | 19'30" |
| 4 | 15'20" | 18'10" | 14'40" | 17'25" | 15'20" | 18'10" | 16'15" | 18'55" | 17'25" | 20'00" |
| 3 | 15'50" | 18'40" | 15'10" | 17'55" | 15'50" | 18'40" | 16'45" | 19'25" | 17'55" | 20'30" |
| 2 | 16'20" | 19'10" | 15'40" | 18'25" | 16'20" | 19'10" | 17'15" | 19'55" | 18'25" | 21'00" |
| 1 | 16'50" | 19'40" | 16'10" | 18'55" | 16'50" | 19'40" | 17'45" | 20'25" | 18'55" | 21'30" |
| 0 | meer | meer |

Keine Aufrundung, Beispiel:

Frauen im Alter von 20 bis 29 erhalten bei einer Zeit von 13'25" bis 13'06" die Quote 13/20.

In jeder Übung müssen mind. 12 von 20 Punkten erreicht werden.

Die genaue Auswertung erfolgt mit einem PC-Programm.

Bronze 75% - 84% --- Silber 85% - 99% --- Gold 100%