



# **MLV Regeling 2018**

## **Versie 2**



## 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;
  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 t/m 55 jaar;
- g. Categorie VII: 56 t/m 60 jaar;
- h. 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**

- 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<sup>e</sup> 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<sup>e</sup> t/m 19<sup>e</sup> maal voldaan hebben aan de proeven.  
Een zelfde regel geldt voor:
  - (1) 20<sup>e</sup> t/m 29<sup>e</sup> maal: cijfer XX aangevuld 1 t/m 9
  - (2) 30<sup>e</sup> t/m 39<sup>e</sup> maal: cijfer XXX aangevuld 1 t/m 9
  - (3) 40<sup>e</sup> t/m 49<sup>e</sup> maal: cijfer XL aangevuld 1 t/m 9
  - (4) 50<sup>e</sup> t/m 59<sup>e</sup> 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<sup>e</sup> druk  
<http://publicatieportaal.mindef.nl/VS/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 Logistiek medewerker vraagt diploma's, spelden en cijfertjes naar behoefte aan. Dit gebeurt middels een format. Dit format kunt u vinden via onderstaande link:

<Q:\CLAS\OTCO\LO&S ORG\Public\Sectie OST\Verwerving\Bestellijsten\Bestellijsten emblemen\Aanvraag Emblemen MLV BGHW WOH.xls>

De Logistiek medewerker stuurt het ingevulde format naar Sectie Ost LO&Sportorganisatie KL Deze zorgt ervoor 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 MLV wapen (oefengeweer 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 16.1).

### 2. Proeven

#### a. Tempoloop:

- (1) Afstand: 1000 meter
- (2) Tenue : GVT 1 + MLV wapen. Afwijkende bepaling voor militairen vanaf 56 jaar en ouder: afname verplicht op sportschoenen.
- (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.
  - De draagriem is niet om het lichaam.
  - 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.
  - Afwijkende bepaling voor militairen vanaf 56 jaar: de beginpositie van de catcrawl is op de lijn ipv vanuit apenhang positie onder de lijn.

**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 (schuin horizontaal) en hindernis 10 (wasbord). Voor de hindernissen 7 (Ierse tafel), hindernis 12 (hoge muur) en hindernis 14 (berenkuil) mag het zgn. 'opstapje' gebruikt worden.
  2. Bij de internationale hindernisbaan verplicht overslaan van hindernis 8 (klimmuur met touw) en hindernis 12 (vier trapsgewijze balken). Voor de hindernissen 10 (Ierse tafel), 15 (springkuil) en 17 (stormmuur hoog) mag het zgn. 'opstapje' gebruikt worden.
- Voor de mannelijke militairen vanaf 46 jaar gelden de volgende afwijkende bepalingen:
  1. Bij de standaard hindernisbaan verplicht overslaan van hindernis 9 (schuin horizontaal) en hindernis 10 (wasbord).
  2. Bij de internationale hindernisbaan verplicht overslaan van hindernis 8 (klimmuur met touw) en hindernis 12 (vier trapsgewijze balken).
  3. Voor het overslaan van de hindernissen wordt tijd bijgeteld volgens de regeling 'Bijtelijden Internationale en Standaard Hindernisbaan'. Deze staat vermeld in het [FIT Reglement](#).
- Voor de mannelijke militairen vanaf 56 jaar gelden de volgende afwijkende bepalingen:
  1. Bij de standaard hindernisbaan mogen voor de hindernissen 7 (Ierse tafel), hindernis 12 (hoge muur) en hindernis 14 (berenkuil) de zgn. 'opstapjes' gebruikt worden.
  2. Bij de internationale hindernisbaan mogen voor de hindernissen 10 (Ierse tafel), 15 (springkuil) en 17 (stormmuur hoog) de zgn. 'opstapjes' gebruikt worden.
- C-LO&Sportgroep is gemandateerd om hindernissen uit oogpunt van veiligheid, weersomstandigheden of defecten uit te sluiten. Hiervoor wordt tijd bijgeteld volgens de regeling 'Bijtelijden Internationale en Standaard Hindernisbaan', welke in het [FIT reglement](#) 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 575 gram te worden gebruikt, voor de dames het werpgewicht van 375 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.

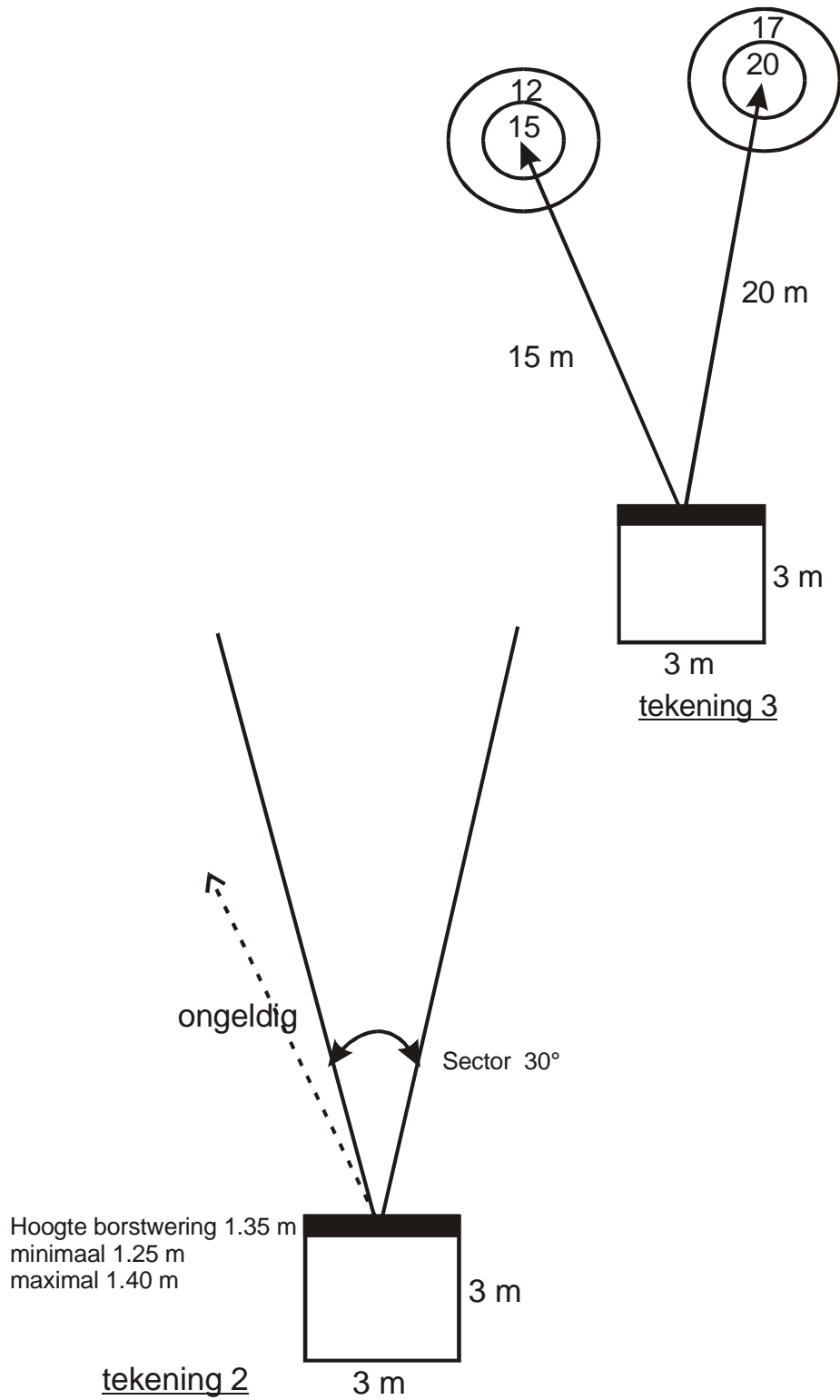
- (4) Werphouding:  
De werphouding is stand en de wijze van werpen is vrij.
- (5) Keuze:
- De deelnemer dient vóór het afleggen van de proef een keuze te maken uit verwerpen of juistheidswerpen.
  - Het is niet toegestaan tijdens het afleggen van de proef een andere keuze te maken.
  - Vanaf 56 jaar en ouder heeft men geen keuze en moet men verplicht kiezen voor juistheidswerpen.
- (6) Verwerpen:
- Aantal pogingen: maximaal twee. 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 dichtstbijzijnde 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	51-55 jaar	56 -60 jaar	61 jaar en ouder
Mannen	4	4	5	5	6	6	6	6
Vrouwen	5	5	6	6	7	7	7	7

- (2) Uitvoering:
- Geworpen wordt met de werpgewichten op één en/of twee concentrische ringen met respectievelijk een diameter van twee en vier meter (zie tekening 3).
  - De ringen liggen zoals in het MVK- reglement aangegeven waaierwijs van links naar rechts met hun middelpunten op respectievelijk 15 en 20 meter.
  - 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:

- De geklommen afstand wordt gemeten vanaf de grond tot de positie van de voeten, waarbij na de klimslag de benen uitgestrekt zijn. Aangeraden wordt om bij het touwklimmen bij elke meter een markering te zetten. Wanneer de voeten de eerste markering hebben bereikt en de benen zijn uitgestrekt, is er een meter geklommen
- Houd rekening met verschil in hoogte tussen de touwklimininstallatie binnen en buiten.
- De afstand wordt naar beneden afgrond op 0.5 meter.
- De wijze van klimmen is vrij.
- 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.
- 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 50m of 25m 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**

LEEFTIJDSGROEP		TOUWBAAN	LOPEN		HIBA	KLIMMEN	WERPEN		ZWEMMEN
			catcrawl	tempoloop 1000 m	duurloop 5000 m	A. INT B. STAND	touw klimmen	ver	juistheid
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 t/m 55 jaar	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
VII	56 t/m 60 jaar	12 m	6 min 50 sec	30 min 45 sec	A. 6.45 min B. 6.15 min	3 m	-	50 ptn	5 min 50 sec
VIII	61 jaar en ouder	12 m	7 min 20 sec	32 min 15 sec	A. 7.00 min B. 6.30 min	3 m	-	45 ptn	6 min
TENUE		GVT 1 zonder helm	GVT 1 + wpn Vanaf 56 jr sportschoenen	Sporttenue + sportschoenen	GVT 1 zonder helm	GVT 1 zonder helm	GVT 1 zonder helm		Zwemtenue

Bijlage A2

**EISEN MILITAIR LICHAMELIJKE VAARDIGHEID VROUWELIJKE MILITAIRES**

LEEFTIJDGROEP		TOUWBAAN	LOPEN		HIBA	KLIMMEN	WERPEN		ZWEMMEN
			catcrawl	tempoloop 1000 m			duurloop 5000 m	A. INT B. STAND	
I	16 t/m 30 jaar	20 m	5 min 10 sec	27 min 45 sec	A. 5.00 min B. 4.30 min	6 m	20 m	55 ptn	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 t/m 55 jaar	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
VII	56 t/m 60 jaar	8 m	8 min	37 min	A. 7.00 min B. 6.30 min	2 m	-	50 ptn	7 min
VIII	61 jaar en ouder	8 m	8 min 30 sec	38 min 30 sec	A. 7.30 min B. 7.00 min	2 m	-	45 ptn	7 min 15 sec
TENUE		GvT 1 zonder helm	GvT 1 + wpn Vanaf 56 jr sportschoenen	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,