

Het “OLYMPISCH MINIMUM” heeft als doel om iedereen tot meer beweging en sportbeoefening aan te zetten. Met verschillende verenigingen, die op het KIEL gevestigd zijn, hebben we een reeks van 13 verschillende prestatietests uitgewerkt. Er zijn minima vastgesteld volgens leeftijd en geslacht. Je moet 5 minima halen op 13 prestaties om recht te hebben op een medaille. Overeenkomstig de behaalde minima wordt een BRONZEN, ZILVEREN of GOUDEN medaille toegekend.

## Organisatie

In elke deelnemende club zijn data vastgelegd waarop je de proeven kan afleggen. Elke club heeft trainer(s) aangesteld die de proeven mogen afnemen.

### Zo gaat dat...

1. Informeer bij een deelnemende club of een turnleerkracht.
2. Je vraagt en ontvangt een deelnemerskaart.
3. Bij deze deelnemerskaart krijg je een overzicht van de deelnemende clubs waar je, vrijblijvend, een testtraining mag volgen.
4. Kies uit de 13 opgegeven tests je 5 PROEVEN. (Mannen +50 jaar en vrouwen +40 jaar: 4 PROEVEN)
5. Enkel bevoegde personen mogen je proef afnemen en je resultaat noteren op je deelnemerskaart.
  - Trainers van de deelnemende clubs
  - Sportleerkrachten
6. Tijdens georganiseerde “olympisch minimum”-dagen kunnen meerdere proeven afgelegd worden.
7. Je ingevulde prestatiekaart lever je in bij de organisatie.

## Uitleg bij de tabel

- Bij **“geen tijd vereist”** of **“g.t.”**: hier wordt geen rekening gehouden met de tijd, maar is enkel het afleggen van de gevraagde afstand van belang.
- **Uitlopen zonder wandelen**: d.w.z. dat de looppas voortdurend moet aangehouden worden om de afstand in de opgegeven tijd af te leggen.
- **Uitlopen zonder stilstand**: d.w.z. dat de afstand in de opgegeven tijd afgelegd moet worden, zonder rustpozen.
- **Touwspringen**: je moet gedurende de opgegeven tijd ononderbroken doorgaan met springen. Eens missen is niet erg... als je je onmiddellijk herpakt, is de proef geldig.
- **Wandelen en fietsen**: de volledige afstand moet afgelegd worden zonder langdurige pauzes, binnen een etmaal.
- **Basketbal**: het opgegeven getal is het aantal korven dat je moet scoren binnen één minuut. Afstand en werpwijze zijn vrij. Niemand mag helpen en er mag maar 1 bal gebruikt worden.
- **Volleybal**: je moet de bal gedurende het opgegeven aantal seconden in de lucht blijven toetsen (zie tabel). Bij volleybal zijn de bijkomende vereisten buiten de tijd:
  - voor brons: toetsen, om het even hoe
  - voor zilver: afwisselend onderhands en bovenhands toetsen
  - voor goud: idem als zilver maar minimaal 1 meter boven het hoofd

## Een gezonde wenk...

Train eerst vooraleer een proef af te leggen, zo wordt de kans op slagen veel groter. Warm eerst goed op: weet dat spieren en gewrichten een aanpassing nodig hebben! Anders kunnen kwetsuren zoals spierverrekkingen, spierscheuren e.d. zich voordoen.



LEEFTIJD	ATLETIEK				ZWEMMEN			t o u w 7	w a n d e i 8	FIETSEN			b a s k e t 12	v o l l e y 13
	60m of 100m 1	1000m 2	2000m 3	VER 4	25m 5	100m of 400m 6	1km 9			5km 10	afst. 11	aantal 12		
12 tot 13j.	BRONS	10.9	17.5	5.20	14.00	2.80	geen tijd vereist	2.20	15	geen tijd	20	geen tijd	9	10
	ZILVER	10.0	16.3	5.00	12.30	3.10	2.20	5.30	20	2'	15'	35	15	25
	GOUD	9.5	15.4	4.40	11.30	3.70	1.40	7.00	10.00	30	1'42"	13'02"	20	40
14 tot 15j.	BRONS	10.5	17.0	5.10	13.30	3.15	geen tijd vereist	2.30	10	geen tijd	20	geen tijd	9	15
	ZILVER	9.6	15.6	4.50	12.00	3.45	2.10	6.00	25	1'49"	12'	40	15	30
	GOUD	9.2	14.8	4.30	11.00	3.90	1.37	6.55	40	1'37"	11'06"	70	22	60
16 tot 17 j.	BRONS	10.5	16.2	5.00	13.00	3.30	geen tijd vereist	2.20	15	geen tijd	25	geen tijd	13	15
	ZILVER	9.3	15.0	4.40	11.00	3.60	2.00	5.30	30	1'42	11'06"	60	20	30
	GOUD	8.8	14.2	4.10	9.30	4.10	1.35	6.50	40	1'30	9'22"	80	25	60
18 tot 29j.	BRONS	10.5	16.0	4.50	12.30	3.40	geen tijd vereist	2.10	15	geen tijd	25	geen tijd	15	15
	ZILVER	9.2	14.7	4.30	10.00	3.70	1.55	7.45	30	1'30"	10'	60	23	30
	GOUD	8.7	14.0	4.00	8.45	4.10	1.30	6.45	40	1'25"	8'34"	80	28	60
30 tot 34 j.	BRONS	10.9	17.3	5.10	13.00	3.30	geen tijd vereist	2.00	15	geen tijd	20	geen tijd	13	15
	ZILVER	9.8	15.9	4.50	11.00	3.60	2.10	8.00	30	1'30"	10'	40	21	30
	GOUD	9.4	15.0	4.20	9.30	3.90	1.50	7.00	40	1'25"	8'34"	70	25	60
35 tot 39 j.	BRONS	11.4	18.0	5.30	14.00	3.20	geen tijd vereist	1.45	15	geen tijd	15	geen tijd	10	15
	ZILVER	10.6	16.3	5.10	12.30	3.40	2.25	9.15	20	1'30"	10'	25	17	30
	GOUD	9.7	15.5	4.50	10.30	3.70	2.10	8.30	30	1'25"	8'34"	50	20	60
40 tot 44 j.	BRONS	-	-	uitlopen zonder wandelen	3.00	3.00	geen tijd vereist	1.30	15	geen tijd	10	geen tijd	10	15
	ZILVER	-	-	wandelen	3.30	3.30	40	2.35	10.00	20	1'30"	10'	12	30
	GOUD	-	-	6.30	14.00	3.50	27	2.15	9.30	30	1'25"	8'34"	15	60
45 tot 49 j.	BRONS	-	-	uitlopen zonder stilstand	-	-	geen tijd vereist	1.15	15	geen tijd	10	geen tijd	10	15
	ZILVER	-	-	stilstand	-	-	45	2.45	10.30	20	1'30"	10'	12	30
	GOUD	-	-	6.30	14.00	-	30	2.25	10.00	30	1'25"	8'34"	15	60
50 tot 54 j.	BRONS	-	-	uitlopen zonder stilstand	-	-	geen tijd vereist	1.00	10	geen tijd	10	geen tijd	6	10
	ZILVER	-	-	stilstand	-	-	50	2.55	12.00	15	1'42	11'06"	9	25
	GOUD	-	-	7.00	15.00	-	35	2.35	15.00	25	1'30	9'22"	12	40
55 j. +	BRONS	-	-	uitlopen zonder stilstand	-	-	geen tijd vereist	1.00	10	geen tijd	510	geen tijd	6	10
	ZILVER	-	-	stilstand	-	-	60	3.10	13.00	15	1'42	11'06"	9	20
	GOUD	-	-	7.00	15.00	-	40	2.50	11.00	20	1'30	9'22"	12	35



LEEFTIJD	ATLETIEK				ZWEMMEN		t o u w	w a n d e l	FIETSEN			b a s k e t	v o l l e y				
	60m of 100m	2000m	5000m	VER	25m	100m of 400m			1km	5km	9			10	11	12	13
12 tot 13j.	10.2	16.3	11.00	30.00	3.35	geen tijd vereist	2.20	15	geen tijd	25	10	10	10				
	9.0	14.3	9.30	25.00	3.80	2.10	5.30	20	2'	15'	40	16	25				
	8.5	13.5	8.45	23.00	4.10	1.40	10.00	30	1'42"	13'02"	60	23	40				
14 tot 15j.	9.1	14.4	10.15	27.00	3.80	geen tijd vereist	2.30	15	geen tijd	25	11	15	15				
	8.5	13.5	9.00	24.00	4.30	1.50	6.00	25	1'49"	12'	50	17	30				
	8.0	12.6	7.45	22.00	4.70	1.30	11.00	40	1'37"	11'06"	90	25	60				
16 tot 17j.	8.9	14.2	9.30	26.00	4.30	geen tijd vereist	2.20	15	geen tijd	30	15	15	15				
	8.2	13.0	8.30	23.00	4.70	1.40	5.30	30	1'42	11'06"	70	25	30				
	7.8	12.3	7.30	21.00	5.20	1.25	10.00	50	1'30	9'22"	120	30	60				
18 tot 29j.	8.4	13.6	8.30	24.00	4.40	geen tijd vereist	2.10	15	geen tijd	30	15	15	15				
	8.0	12.8	7.45	21.00	5.00	1.35	4.45	35	1'30"	10'	100	25	30				
	7.6	12.0	6.45	19.00	5.35	1.20	8.00	50	1'25"	8'34"	150	35	60				
30 tot 34 j.	9.1	14.4	10.00	g.t.	4.30	geen tijd vereist	2.00	15	geen tijd	30	15	15	15				
	8.2	13.0	8.30	22.00	4.80	1.50	4.00	35	1'30"	10'	70	23	30				
	7.8	12.3	7.30	20.00	5.20	1.40	7.00	50	1'25"	8'34"	120	30	60				
35 tot 39 j.	9.4	15.0	11.00	g.t.	4.15	geen tijd vereist	1.45	15	geen tijd	30	10	10	15				
	8.5	13.5	10.00	25.00	4.55	2.00	3.15	25	1'30"	10'	50	20	30				
	8.0	12.8	8.30	22.00	5.00	1.50	5.00	35	1'25"	8'34"	90	25	60				
40 tot 44 j.	10.0	16.0	12.00	g.t.	4.00	geen tijd vereist	1.30	15	geen tijd	25	10	10	15				
	8.8	14.0	11.00	27.30	4.45	2.10	2.30	25	1'30"	10'	40	15	30				
	8.2	13.0	9.00	23.00	4.70	2.00	4.00	35	1'25"	8'34"	60	20	60				
45 tot 49 j.	10.2	16.3	g.t.	g.t.	3.80	geen tijd vereist	1.15	15	geen tijd	25	9	9	15				
	9.0	14.3	12.00	30.00	4.20	2.20	2.00	25	1'30"	10'	40	14	30				
	8.5	13.5	9.45	24.30	4.50	2.10	4.00	35	1'25"	8'34"	60	18	60				
50 tot 54 j.	-	-	g.t.	g.t.	-	geen tijd vereist	1.00	15	geen tijd	20	8	8	10				
	-	-	13.00	32.00	-	2.30	1.30	20	1'42	11'06"	35	12	25				
	-	-	10.00	26.00	-	2.20	3.00	30	1'30	9'22"	50	15	40				
55 j. +	-	-	g.t.	g.t.	-	geen tijd vereist	1.00	15	geen tijd	15	7	7	10				
	-	-	14.30	36.00	-	2.40	1.30	20	1'42	11'06"	30	11	20				
	-	-	12.00	31.00	-	2.30	3.00	25	1'30	9'22"	40	14	40				