



**MEMORIAL**  
Journal Officiel  
du Grand-Duché de  
Luxembourg



**MEMORIAL**  
Amtsblatt  
des Großherzogtums  
Luxemburg

---

**RECUEIL DE LEGISLATION**

---

A — N° 76

27 octobre 1964

---

**SOMMAIRE**

Règlement ministériel du 9 octobre 1964 déterminant le tableau des épreuves de l'Insigne Sportif  
National ..... page **1446**

---

## Règlement ministériel du 9 octobre 1964 déterminant le tableau des épreuves de l'Insigne Sportif National

*Le Ministre du Tourisme,  
de l'Education Physique et des Sports;*

Vu les articles 14 et 15 de l'arrêté grand-ducal du 8 octobre 1945 concernant l'éducation physique, l'organisation sportive et l'hygiène sociale ;

Vu l'arrêté ministériel du 16 juillet 1956 remplaçant l'arrêté du Ministre de l'Instruction Publique en date du 10 juin 1939, portant règlement des épreuves pour l'obtention de l'Insigne Sportif National, tel qu'il a été modifié par les arrêtés des 29 avril 1946, 3 septembre 1948 et 5 avril 1950 ;

Vu le tableau des épreuves de l'Insigne Sportif National publié en annexe de l'arrêté ministériel du 16 juillet 1956 précité ;

Vu les modifications qui ont été apportées audit tableau à la date du 7 juin 1961 ;

Vu l'article 1<sup>er</sup> (n° 14) de l'arrêté grand-ducal du 18 juillet 1964 portant constitution des départements ministériels ;

Sur la proposition du Comité Olympique Luxembourgeois, le Commissaire Général aux Sports entendu en son avis ;

Arrête :

**Art. 1<sup>er</sup>.** Le tableau des épreuves de l'Insigne Sportif National de l'arrêté ministériel du 16 juillet 1956, remplaçant l'arrêté du Ministre de l'Instruction Publique en date du 10 juin 1939, portant règlement des épreuves pour l'obtention de l'Insigne Sportif National, tel qu'il a été modifié par les arrêtés des 29 avril 1946, 3 septembre 1948 et 5 avril 1950, tableau modifié le 7 juin 1961, est remplacé par le tableau suivant :

### A. — Epreuves pour Hommes

#### I. — Brevet d'Aptitudes Physiques (Insigne en bronze)

1<sup>er</sup> groupe : *Courir*

- a) 80 mètres en 11 sec. 8/10
- b) 100 mètres en 14 sec. 2/10
- c) 300 mètres en 50 sec.

2<sup>e</sup> groupe : *Sauter*

- a) en hauteur 1,20 m.
- b) en longueur 4,40 m.

3<sup>e</sup> groupe : *Lancer*

- a) lancement du poids (5 kg.): 8 m.
- b) lancement du javelot (600 gr.): 28 m.
- c) lancement du disque (1500 gr.): 22 m.

4<sup>e</sup> groupe : *Nager* (eau morte)

- a) nager pendant 3 minutes
- b) nage libre : 100 mètres en 2 minutes
- c) plonger et ramener d'une profondeur de 3,75 mètres un objet pesant au moins 2 kg. ½
- d) parcours sous l'eau de 17 mètres en eau morte, le corps complètement immergé, départ plongé
- e) plongeon du tremplin de 1 mètre à choisir parmi les 10 plongeurs en avant.

Les épreuves de ce groupe pourront être remplacées par une 2<sup>e</sup> épreuve du groupe 6.

5<sup>e</sup> groupe : *Epreuve d'endurance*

- a) course de 1000 mètres en 3 minutes 40 sec.
- b) 1. nager 500 mètres en 12 minutes (eau morte)  
2. nager 15 minutes
- c) cyclisme : 20 km. en 50 minutes sur route peu accidentée
- d) canotage : course de 3 km.
  - 1. canot pliant monoplace-sport : 22 minutes (eau courante), 24 minutes 10 sec. (eau tranquille)
  - 2. kayak rigide monoplace-course : 18 minutes 30 sec. (eau courante), 19 minutes (eau tranquille).

6<sup>e</sup> groupe : *Adresse sportive*

- a) course de 100 mètres en 13 sec. 6/10
- b) course de 300 mètres en 47 sec.
- c) saut en hauteur : 1 mètre 30
- d) saut en longueur : 4 mètres 80
- e) lancement du poids (5 kg.) : 10 mètres
- f) lancement du javelot (600 gr.) : 35 mètres
- g) lancement du disque (1500 gr.) : 27 mètres
- h) gymnastique : engin de suspension suivant prescriptions de l'U.S.L.G., degré moyen imposé ou à volonté. Note : 8 points
- i) gymnastique : engin d'appui suivant prescriptions de l'U.S.L.G., degré moyen imposé ou à volonté. Note : 8 points
- j) 1. nager 100 mètres en 1 minute 50 sec. (eau morte)  
2. nager 100 mètres brasse en 1 minute 55 sec. (eau morte)
- k) nager 300 mètres en 6 minutes 50 sec. (eau morte)
- l) cyclisme sur route peu accidentée : 50 km. à une moyenne de 30 km. à l'heure
- m) cyclisme sur piste : 500 mètres en 45 sec.
- n) poids-haltères : épaulé et jeté d'un haltère au poids suivant : la moitié du poids du candidat, lorsque l'exercice est exécuté d'un seul bras, l'équivalent de ce poids, lorsque l'exercice est exécuté des deux bras.
- o) canotage : course de 400 mètres
  - 1. canot pliant monoplace-sport : 3 minutes 40 sec. (eau courante), 4 minutes (eau tranquille)
  - 2. kayak rigide monoplace-course : 3 minutes (eau courante), 3 minutes 15 sec. (eau tranquille).
- p) football : course d'adresse à 12 obstacles ; parcourir en dribblant le ballon une piste de 130 mètres — règlement de la course suivant prescription de la F.L.F. (temps maximum : 50 secondes).
- q) escrime : épreuve disciplinaire individuelle devant un maître d'armes agréé, portant sur un commandement minimum de 25 phases d'armes que le candidat doit exécuter aux 4/5 au moins sans faute, suivant règlement établi par la F. L. E.
- r) basketball : parcours en dribble en contournant les obstacles (haies de 0,90 m) avec un panier réussi sous chaque panneau. (Règlement de la course suivant prescriptions de la F.L.B.B.). Temps, maximum 80 sec. départ ad lib. ballon à terre.

- s) tir à l'arc : tirer 36 flèches sur une distance de 30 mètres — 175 points.
- t) boules : tir 4 points, pointage 8 points suivant règlement international.
- u) tir à l'arme libre :
  - 20 coups en position couchée — 150 points s. 200
  - / 20 coups en position à genou — 130 points s. 200
  - 20 coups en position debout — 110 points s. 200
- tir à l'arme légère :
  - 20 coups en position couchée — 110 points s. 200
  - 20 coups en position à genou — 90 points s. 200
  - 20 coups en position debout — 70 points s. 200
- v) judo : exécution de 10 techniques «Nage-Waza» (technique de projection) et de 5 techniques «Katame-Waza» (technique de contrôle).

## II. — Brevet d' Aptitudes Sportives

(Insigne en argent)

### 1<sup>er</sup> groupe : *Courir*

- a) 100 mètres en 13 sec. 8/10
- b) 400 mètres en 64 sec.

### 2<sup>e</sup> groupe : *Sauter*

- a) en hauteur : 1,30 m.
- b) en longueur : 4,70 m.
- c) saut à la perche : 2,40 m.
- d) cheval-sautoir : placé en longueur à 1,20 m.  
Saut jambes écartées. Note : 8 points.

### 3<sup>e</sup> groupe : *Lancer*

- a) lancement du poids (7,250 kg.) : 7,50 m.
- b) lancement du javelot (800 gr.) : 28 m.
- c) lancement du disque (2 kg.) : 22 m.
- d) lancement d'une pierre de 20 kg, successivement des deux bras, avec élan, total : 8 m.

### 4<sup>e</sup> groupe : *Nager* (eau morte)

- a) nager pendant 6 minutes
- b) nage libre : 100 mètres en 1 minute 50 sec.
- c) nage libre : 300 mètres en 7 minutes
- d) plonger et ramener d'une profondeur de 3,75 m. un objet pesant au moins 5 kg.
- e) parcours sous l'eau de 27 mètres en eau morte, le corps complètement immergé. Départ plongé.
- f) plongeon du tremplin de 3 mètres à choisir parmi les 10 plongeurs en avant.

### 5<sup>e</sup> groupe : *Epreuve d'endurance*

- a) course de 1500 mètres en 6 minutes
- b) course de 5000 mètres en 22 minutes

- c) nager : 1000 mètres en 25 minutes (eau morte)
- d) cyclisme : 20 km en 45 minutes sur route peu accidentée ou en 40 minutes sur piste
- e) canotage : course de 10 km
  1. canot pliant monoplace-sport en 75 minutes (eau courante), 82 minutes 30 sec. (eau tranquille)
  2. kayak rigide monoplace-course en 60 minutes (eau courante), 65 minutes 30 sec. (eau tranquille).

6<sup>e</sup> groupe : *Adresse sportive*

- a) course de 100 mètres en 12 sec. 8/10
- b) course de 400 mètres en 60 secondes
- c) course de 1500 mètres en 5 minutes
- d) course de 5000 mètres en 18 minutes 30 sec.
- e) saut en hauteur : 1,45 m.
- f) saut en longueur : 5,10 m.
- g) saut à la perche : 2,60 m.
- h) lancement du poids (7,250 kg.) : 9 mètres
- i) lancement du disque (2 kg.) : 27 mètres
- j) lancement du javelot (800 gr.) : 35 mètres
- k) gymnastique : engin de suspension suivant prescriptions de l'U.S.L.G., degré fort imposé ou à volonté. Note : 8 points ;
- l) gymnastique : engin d'appui suivant prescriptions de l'U.S.L.G., degré fort imposé ou à volonté. Note : 8 points ;
- m) gymnastique : un exercice au sol suivant prescriptions de l'U.S.L.G. Catégorie B. Note : 8 points ;
- n) épaulé et jeté d'un haltère au poids suivant : la moitié du poids du candidat, lorsque l'exercice est exécuté d'un seul bras ; l'équivalent de ce poids lorsque l'exercice est exécuté des deux bras ;
  - o) 1. nager 100 mètres en 1 minute 40 sec. (eau morte)
  2. nager 100 mètres brasse en 1 minute 50 sec. (eau morte) ;
- p) nager 300 mètres en 5 minutes 50 sec. (eau morte) ;
- q) canotage : course de 1000 mètres :
  1. canot pliant monoplace-sport : 6 minutes 55 sec. (eau courante), 7 minutes 35 sec. (eau tranquille)
  2. kayak rigide monoplace-course : 5 min. 20 sec. (eau courante), 5 min. 35 sec. eau tranquille) ;
- r) cyclisme : course de 100 km. sur route peu accidentée à une moyenne de 25 km. à l'heure ;
- s) cyclisme sur piste : 1 km. en 1 minute 30 sec.
- t) football : même épreuve que pour l'insigne en bronze, temps maximum : 45 sec.
- u) escrime : comme insigne en bronze ;
- v) basketball : comme insigne en bronze, temps maximum 60 sec.
- w) tir à l'arc : tirer 36 flèches sur une distance de 30 mètres — 185 points ;
- x) boules : tir 5 points, pointage 10 points suivant règlement international ;
- y) tir à l'arme libre :
  - 20 coups en position couchée — 160 points sur 200
  - 20 coups en position à genou — 140 points sur 200
  - 20 coups en position debout — 120 points sur 200

- tir à l'arme légère :
- 20 coups en position couchée — 120 points sur 200
  - 20 coups en position à genou — 100 points sur 200
  - 20 coups en position debout — 80 points sur 200 ;
- z) judo : exécution de 12 techniques « Nage-Waza » (technique de projection) et de 8 techniques « Katame-Waza » (technique de contrôle).

## B. — Epreuves pour Dames et Jeunes Filles

### I. — Brevet d'Aptitudes Physiques (Insigne en bronze)

#### 1<sup>er</sup> groupe : Courir

- a) 60 mètres en 11 sec.
- b) 100 mètres en 17 sec.

#### 2<sup>e</sup> groupe: *Sauter*

- a) saut en hauteur : 1,05 m.
- b) saut en longueur : 3,10 m.
- c) saut par suspension aux barres à hauteurs inégales, avec élan. Mention à obtenir : 8 points;

#### 3<sup>e</sup> groupe : *Lancer*

- a) lancement de la petite balle de 80 gr. : 20 m.
- b) lancement du poids (4 kg.): 5.50 m.

#### 4<sup>e</sup> groupe : *Natation* (eau morte)

- a) nager pendant 2 minutes
- b) nage libre : 100 mètres en 2 min. 50 sec.
- c) plonger et ramener d'une profondeur de 2,50 mètres un objet pesant au moins 2,5 kg.
- d) parcours sous l'eau de 15 mètres, le corps complètement immergé, départ plongé;
- e) plongeon en avant du tremplin de 1 mètre.

Les épreuves de ce groupe pourront être remplacées par une 2<sup>e</sup> épreuve du groupe 6.

#### 5<sup>e</sup> groupe: *Epreuve d'endurance*

- a) course de 300 mètres en 74 secondes
- b) course de 1000 mètres en 6 minutes 30 sec.
- c) 1. nager 600 mètres en 21 minutes (eau morte)  
2. nager pendant 15 minutes
- d) canotage: course de 1000 mètres
  - 1. canot pliant monoplace-sport : 9 min. 20 sec. (eau courante), 10 min. 10 sec. (eau tranquille)
  - 2. kayak rigide monoplace-course : 6 min. (eau courante), 6 min. 30 sec. (eau tranquille).

#### 6<sup>e</sup> groupe: *Adresse sportive*

- a) course de 60 mètres en 10,5 sec.
- b) course de 100 mètres en 15,5 sec.
- c) saut en hauteur: 1,15 m.
- d) saut en longueur : 3,30 m.

- e) lancement de la petite balle : 30 m.
- f) lancement du poids (4 kg.) : 6,50 m.
- g) exercice rythmé sur disque ou piano à difficulté moyenne, durée : environ 2 minutes, taxation avec mention « bien » = 8 points ;
- h) gymnastique : aux barres à hauteurs inégales, degré moyen imposé ou à volonté, suivant prescriptions de l'U.S.L.G. Note : 8 points ;
- i) gymnastique : un exercice au sol avec ou sans accompagnement musical, difficulté moyenne, durée 1 à 1,50 min. Note : 8 points ;
- j) 1. nager 100 mètres en 2 min. 20 sec. (eau morte)  
2. nager 100 mètres brasse en 2 min. 25 sec. (eau morte) ;
- k) nager 300 mètres en 9 minutes (eau morte) ;
- l) canotage : course de 400 mètres  
1. canot pliant monoplace-sport : 4 min. 35 sec. (eau courante), 5 min. (eau tranquille)  
2. kayak rigide monoplace-course : 3 min. 50 sec. (eau courante), 4 min. (eau tranquille) ;
- m) escrime : comme messieurs
- n) tir à l'arc : comme hommes, mais 145 points ;
- o) judo : exécution de 5 techniques «Nage-Waza» (technique de projection) et de 5 techniques « Katame-Waza » (technique de contrôle).

## II. — Brevet d'Aptitudes Sportives (Insigne en argent)

### 1<sup>er</sup> groupe : *Courir*

- a) 60 mètres en 10,5 sec.
- b) 100 mètres en 16,5 sec.

### 2<sup>e</sup> groupe : *Sauter*

- a) saut en hauteur : 1,10 m.
- b) saut en longueur : 3,30 m.
- c) saut par suspension aux barres à hauteurs inégales, avec élan et 1/2 tour. Mention à obtenir : 8 points.

### 3<sup>e</sup> groupe : *Lancer*

- a) lancement du poids (4 kg.) : 6 m.
- b) lancement du javelot (600 gr.) : 20 m.
- c) lancement du disque (1 kg.) : 20 m.
- d) lancement de la petite balle (80 gr.) : 28 m.

### 4<sup>e</sup> groupe : *Nager (eau morte)*

- a) nager pendant 5 minutes
- b) nager 100 mètres en 2 min. 20 sec.
- c) plonger et ramener d'une profondeur de 3,50 m. un objet pesant au moins 2,5 kg.
- d) parcours sous l'eau de 20 mètres, le corps complètement immergé. Départ plongé ;
- e) plongeon en avant du tremplin de 3 mètres.

### 5<sup>e</sup> groupe : *Epreuve d'endurance*

- a) course de 300 mètres en 72 sec.
- b) course de 1000 mètres en 6 min.

- c) nager 600 mètres en 18 min. (eau morte)
- d) canotage : course de 1000 mètres
  - 1. canot pliant monoplace-sport : 8 min. 20sec. (eau courante), 9 min. 10 sec. (eau tranquille)
  - 2. kayak rigide monoplace-course : 6 min. (eau courante), 6 min. 30 sec. (eau tranquille).

6<sup>e</sup> groupe : *Adresse sportive*

- a) course de 60 mètres en 10 sec.
- b) course de 100 mètres en 15 sec.
- c) saut en hauteur : 1,20 m.
- d) saut en longueur : 3,50 m.
- e) lancement du poids (4 kg.) : 7 mètres
- f) lancement du javelot (600 gr.) : 23 mètres
- g) lancement du disque (1 kg.) : 23 mètres
- h) lancement de la petite balle (80 gr.) : 25 m.
- i) gymnastique : exercice au sol avec ou sans accompagnement musical, difficulté moyenne, durée 1 à 1,50 minutes. Note : 8 points ;
- j) gymnastique : aux barres à hauteurs inégales, degré moyen imposé ou à volonté, suivant prescriptions de l'U.S.L.G. Note : 8 points ;
- k) 1. nager 100 mètres en 2 min. (eau morte)
- 2. nager 100 mètres brasse en 2 minutes 10 sec. (eau morte)
- l) natation : 300 mètres en 7 min. 50 sec. (eau morte)
- m) canotage : course de 400 mètres
  - 1. canot pliant monoplace-sport : 4 min. 30 sec. (eau courante), 4 min. 50 sec. (eau tranquille)
  - 2. kayak rigide monoplace-course : 3 min. 50 sec. (eau courante), 4 min. (eau tranquille) ;
- n) escrime : comme messieurs
- o) tir à l'arc : comme hommes, mais 155 points ;
- p) judo : exécution de 8 techniques « Nage-Waza » (technique de projection) et de 5 techniques « Katame-Waza » (technique de contrôle).

**C. — Brevet d'Endurance (Hommes et Dames)**

(Insigne en vermeil)

Les épreuves du concours pour l'insigne en vermeil sont les mêmes que pour celui en argent. Le candidat aura cependant la faculté de choisir trois épreuves dans le tableau de la classe inférieure.

**Art. 2.** Le présent règlement sera publié au Mémorial.

Luxembourg, le 9 octobre 1964

*Le Ministre du Tourisme,  
de l'Education Physique et des Sports,  
Henry Cravatte*