



UNGDOMSIDRÆTSMÆRKET DRENGE

Atletik - Drenge

Der skal udføres en firekamp, hvori indgår løb, spring og kast med højst 2 øvelser fra hver gruppe efter frit valg blandt nedenstående øvelser. Resultat for hver af de 4 øvelser påføres prøveskemaet.

Drengenes firekamp gennemføres og består efter samme retningslinier som for mændenes fem- og firekampe.

Disciplin	Alder		12-13	14-15	16-17	Resultat	Point
60 m	løb/sek.	10,2					
80 m	løb/sek.	12,8	12,4	11,7			
100 m	løb/sek.	16,3	15,3	14,2			
400 m	løb/sek.	80,0	76,0	72,0			
800 m	løb/min.	3.13	3.05	2.55			
1500 m	Løb/min.	7.00	6.30	6.00			
Længdespring m/tilløb	m/cm	3,25	3,65	4,25			
Længdespring u/tilløb	m/cm	1,75	1,95	2,30			
Højdespring	m/cm	1,00	1,10	1,20			
Boldkast 250 g	m/cm	28,00	38,00	50,00			
Slyngbold 1,0 kg	m/cm	18,00	26,00	32,00			
Kuglestød 3,0 kg	m/cm	6,50					
Kuglestød 4,0 kg	m/cm		7,00				
Kuglestød 5,0 kg	m/cm			7,50			
Spydkast 400 g	m/cm	14,00					
Spydkast 600 g	m/cm		18,00				
Spydkast 700 g	m/cm			23,00			
Diskoskast 0,75 kg	m/cm	12,00					
Diskoskast 1,0 kg	m/cm		17,00				
Diskoskast 1,5 kg	m/cm			20,00			
Håndgranatkast 540 g	m/cm			25,00			

Pointsum overføres: _____

Fulde navn _____ Fødselsdag-

Forening: _____ har i år: _____ bestået Idrætsmærke nr.: _____
anfør år

RESULTATER	POINT	Anden idræt end atletik	POINT
GRUPPE I: Atletik (se bagside)		Anfør hvilken:	
GRUPPE II: Formprøve		Gymnastik:	

GRUPPE III: Udholdenhed, sæt O om alder og disciplin og anfør resultat:

Alder	Cykel 20 km	Gang 8 km Vej Terræn	Løb 5 km	Rulleskøjte 5 km	Svømning fri	Resultat
12 -13 år	65 min.	90 min. 100	35.00 min.	24.30 min.	400 m	
14 -15 år	60 min.	80 min. 90	33.00 min.	23.05 min.	600 m	
16 -17 år	55 min.	70 min. 80	29.00 min.	20.20 min.	800 m	

GODKENDT AF DOMMERE	GODKENDT AF IDRÆTSMÆRKET
GRUPPE I:	
GRUPPE II:	
GRUPPE III:	

Bemærkninger: