

Atletik - piger

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.

Pigernes firekamp gennemføres og består efter samme retningslinjer som for mændenes fem- og firekampe.

Disciplin	Alder		12-13	14-15	16-17	Resultat	Point
60 m	løb/sek.		11,0	10,5	10,2		
80 m	løb/sek.		14,4	13,8	13,4		
100 m	løb/sek.		17,4	16,8	16,2		
400 m	løb/sek.		100,0	90,0	85,0		
800 m	løb/min.		3.25	3.15	3.05		
Længdespring m/tilløb	m/cm		3,10	3,30	3,45		
Længdespring u/tilløb	m/cm		1,65	1,80	1,90		
Højdespring	m/cm		0,90	1,00	1,10		
Boldkast 145 g	m/cm		19,00	25,00	29,00		
Håndbold/juniorbold	m/cm		13,00	16,00	18,00		
Slyngbold 1,0 kg	m/cm		15,00	19,00	23,00		
Kuglestød 3,0 kg	m/cm		5,00	6,00	7,00		
Spydkast 400 g	m/cm		12,00				
Spydkast 600 g	m/cm			14,00	16,00		
Diskoskast 0,75 kg	m/cm		12,00				
Diskoskast 1,0 kg	m/cm			14,00	16,00		

Pointsum overføres: _____



UNGDOMSIDRÆTSMÆRKET PIGER

Fulde navn _____ Fødselsdag-

dag	måned	år	år

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 0 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	72 min.	95 min. 105	40.00 min.	28.00 min.	400 m	
14 - 15 år	68 min.	85 min. 95	35.00 min.	24.30 min.	600 m	
16 - 17 år	62 min.	75 min. 85	32.00 min.	22.25 min.	800 m	

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

Bemærkninger: