



IDRÆTSMÆRKET piger

dag		måned		år	

Fulde navn _____

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

RESULTATER	BÅDTYPE	DISTANCE	TID
GRUPPE I: RONING			
GRUPPE II: Formprøve	Point	Kravene	Kravene

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

Alder	4 årer Indrig. *	Ergometer roning 5.000 m	Ergomet er roning 10.000 m			Resultat
År	Distance km	Min.	Min.			
12 -13 år	7	40				
14 -15 år	8	38	50			
16 -17 år	10		49			
	* Uden ophold og tidtagning					

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

Bemærkninger:**Roning – piger**

En af følgende prøver skal udføres:

12-13 år:
 500 m 4-årsers inrigger 3 min. 15 sek.
 500 m dobbelt sculler 2 min. 45 sek.

14-15 år:
 1000 m 4-årsers inrigger 6 min. 00 sek.
 1000 m dobbelt firer 5 min. 00 sek.
 1000 m dobbelt sculler 5 min. 10 sek.

16-17 år:
 1000 m 4-årsers inrigger 5 min. 50 sek.
 1000 m dobbelt firer 4 min. 45 sek.
 1000 m dobbelt sculler 4 min. 55 sek.
 1000 m single sculler 4 min. 45 sek.

Er holdets deltagere af forskellige aldersklasser, regnes med ældste deltagers aldersklasse.

På prøveskemaet opgives: Bådtype, distance og opnået tid.