



IDRÆTSMÆRKET

Kvinder

dag		måned		år	

Fulde navn _____

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

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

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

Alder	2 årer indrig. 10 km	4 årer indrig. 20 km	Ergometer roning 10.000 m	Ergometer roning 5.000 m	Resultat
År	Min.	Min.	Min.	Min.	
18-29	90	165	48		
30-39	100	175	50		
40-49	115	190	52		
50-54	130	205	55		
55-59	138	213	58		
60-64	145	220		30	
65-69	150	225		30	
70-74	155	230		36	
75-79	160	235		36	
80-84	165	240		42	
85 +	175	250		50	

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

Bemærkninger:**Roning – kvinder**

En af følgende prøver skal udføres:

18-34 år:	
1000 m 4-årrers inrigger	5 min. 40 sek.
1000 m 2-årrers inrigger	7 min. 00 sek.
1000 m dobbelt firer	4 min. 30 sek.
1000 m dobbelt sculler	4 min. 40 sek.
1000 m single sculler	5 min. 40 sek.

35-54 år:	
1000 m 4-årrers inrigger	6 min. 10 sek.
1000 m 2-årrers inrigger	7 min. 30 sek.
1000 m dobbelt firer	5 min. 00 sek.
1000 m dobbelt sculler	5 min. 10 sek.

55-64 år:	
1000 m 4-årrers inrigger	7 min. 00 sek.
1000 m 2-årrers inrigger	8 min. 15 sek.
1000 m dobbelt sculler	6 min. 30 sek.

65 år -:	
1000 m 4-årrers inrigger	7 min. 30 sek.
1000 m 2-årrers inrigger	8 min. 45 sek.
1000 m dobbelt sculler	6 min. 30 sek.

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

På prøveskemaet opgives: Bådtype, distance og opnået tid.