



# IDRÆTSMÆRKET

## Mænd

|     |  |       |  |    |  |
|-----|--|-------|--|----|--|
|     |  |       |  |    |  |
| dag |  | måned |  | år |  |

Fulde navn \_\_\_\_\_

Forening: \_\_\_\_\_ har i år: \_\_\_\_\_ bestået Idrætsmærke nr.: \_\_\_\_\_  
anfør år

| RESULTATER                  | BÅDTYPE      | DISTANCE       | TID            |
|-----------------------------|--------------|----------------|----------------|
| <b>GRUPPE I: RONING</b>     |              |                |                |
| <b>GRUPPE II: Formprøve</b> | <b>Point</b> | <b>Kravene</b> | <b>Kravene</b> |

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

| Alder | 2 årer indrig. 20 km | 4 årer indrig. 20 km | Ergometer roning 10.000 m | Ergometer roning 5.000 m | Resultat |
|-------|----------------------|----------------------|---------------------------|--------------------------|----------|
| År    | Min.                 | Min.                 | Min.                      | Min.                     |          |
| 18-29 | 150                  | 120                  | 42                        |                          |          |
| 30-39 | 160                  | 125                  | 43                        |                          |          |
| 40-49 | 170                  | 135                  | 44                        |                          |          |
| 50-54 | 180                  | 150                  | 45                        |                          |          |
| 55-59 | 185                  | 158                  | 46                        |                          |          |
| 60-64 | 190                  | 165                  |                           | 27,30                    |          |
| 65-69 | 195                  | 170                  |                           | 27,30                    |          |
| 70-74 | 200                  | 175                  |                           | 32,30                    |          |
| 75-79 | 205                  | 180                  |                           | 36,40                    |          |
| 80-84 | 210                  | 185                  |                           | 37,30                    |          |
| 85-89 | 220                  | 195                  |                           | 37,30                    |          |
| 90+   | 230                  | 208                  |                           | -                        |          |

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

Bemærkninger:

**Roning Mænd**

En af følgende prøver skal udføres:

18-39 år:

|                           |                 |
|---------------------------|-----------------|
| 2000 m 4-årsers inrigger  | 9 min. 00 sek.  |
| 2000 m 2-årsers inrigger  | 10 min. 05 sek. |
| 2000 m 8-årsers outrigger | 7 min. 05 sek.  |
| 2000 m 4-årsers outrigger | 8 min. 00 sek.  |
| 2000 m single-sculler     | 9 min. 50 sek.  |

40-59 år:

|                           |                 |
|---------------------------|-----------------|
| 2000 m 4-årsers inrigger  | 10 min. 00 sek. |
| 2000 m 2-årsers inrigger  | 11 min. 15 sek. |
| 2000 m 8-årsers outrigger | 7 min. 50 sek.  |
| 2000 m 4-årsers outrigger | 8 min. 50 sek.  |

60-69 år:

|                           |                |
|---------------------------|----------------|
| 1000 m 4-årsers inrigger  | 6 min. 00 sek. |
| 1000 m 2-årsers inrigger  | 6 min. 30 sek. |
| 1000 m 8-årsers outrigger | 4 min. 30 sek. |

70 år -:

|                           |                |
|---------------------------|----------------|
| 1000 m 4-årsers inrigger  | 6 min. 30 sek. |
| 1000 m 2-årsers inrigger  | 7 min. 00 sek. |
| 1000 m 8-årsers outrigger | 5 min. 00 sek. |

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

På prøveskemaet opgives: Bådtype, distance og opnået tid.