



IDRÆTSMÆRKET dreng

| | | | | | |
|-----|--|-------|--|----|--|
| | | | | | |
| 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 | 4 årer Indrig. * | Ergometer roning 5.000 m | Ergomet er roning 10.000 m | | | Resultat |
|-----------|--------------------------------|--------------------------------|-------------------------------------|--|--|----------|
| År | Distance km | Min. | Min. | | | |
| 12 -13 år | 10 | 35 | | | | |
| 14 -15 år | 12 | 33 | 44 | | | |
| 16 -17 år | 14 | | 43 | | | |
| | * Uden ophold og tidtagning | | | | | |

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

Bemærkninger:

Roning – dreng

En af følgende prøver skal udføres:

12-13 år:

| | |
|-------------------------|----------------|
| 500 m 4-årsers inrigger | 3 min. 00 sek. |
| 500 m dobbelt sculler | 2 min. 30 sek. |

14-15 år:

| | |
|---------------------------|----------------|
| 1000 m 4-årsers inrigger | 5 min. 00 sek. |
| 1000 m 4-årsers outrigger | 4 min. 20 sek. |
| 1000 m dobbelt sculler | 4 min. 30 sek. |

16-17 år:

| | |
|---------------------------|----------------|
| 1000 m 4-årsers inrigger | 4 min. 45 sek. |
| 1000 m 4-årsers outrigger | 4 min. 10 sek. |
| 1000 m dobbelt sculler | 4 min. 20 sek. |
| 1000 m single sculler | 5 min. 00 sek. |

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

På prøveskemaet opgives: Bådtype, distance og opnået tid.