Marts 2009

IDRÆTS MÆRKET KVINDER

Fulde navn	dag	måned		år	

Forening: _____ har i år: _____ bestået Idrætsmærke nr.: ____
Anfør tjenstested/forening — anfør år

RESULTATER	POINT		Værn
GRUPPE I: Atletik			
GRUPPE II: Formprøve			

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

Alder		Gang	Løb	Cykling	Resultat
År		**8 km**	**5 km**	**20 km**	
18-29		40 min.	26,00 min.	40 min.	
30-39		45 min.	27,00 min.	42 min.	
40-49		50 min.	29,00 min.	45 min.	
50-54		55 min.	31,30 min.	50 min.	
55-59		58 min.	32,15 min.	53 min.	
60-64		60 min.	33,00 min.	55 min.	

GODKENDT af Idrætsbefalingsmand	GODKENDT AF IDRÆTSMÆRKET
GRUPPE I:	
GRUPPE II:	
GRUPPE III:	

Bemærkninger:

Atletik - kvinder
Kvinder på 18-39 år skal udføre en trekamp, hvori der indgår 1 løb, 1 spring og 1 kast efter frit valg blandt de nedenstående øvelser.

Kvinder på 40 år og derover skal ligeledes udføre en trekamp, men kun 2 af de 3 grupper løb, spring og kast behøver at være repræsenteret.

Resultatet for hver af de 2 ovennævnte grupper skal påføres prøveskemaet.

Trekampen kan bestås på to måder:
- De anførte resultater opnås, eller
- prøven skal bestås efter "Idrætsmærkets pointtabel i atletik". Pointtal for hver af de 3 øvelser skal påføres prøveskemaet.

Alder Disciplin	18-29	30-39	40-49	50-54	55-59	60-64	Resultat	Point
60 m løb/sek.	10,4	11,0	11,8	12,8	13,3	13,7		
80 m løb/sek.	13,6	14,4	15,5	16,6	17,2	17,8		
100 m løb/sek.	16,5	18,0	19,5	21,0	21,8	22,5		
400 m løb/sek.	82,0	85,0	88,0	91,0	96,0	102,0		
Længdespring m/tilløb m/cm	3,45	3,25	3,10	3,00	2,85	2,75		
Længdespring u/tilløb m/cm	1,90	1,80	1,70	1,60	1,52	1,45		
Højdespring m/cm	1,10	1,05	0,95	0,90	0,85	0,80		
Kuglestød 4 kg	6,50	6,00	5,50	5,00	4,50	4,00		
Spydkast 600 g	16,0	15,0	14,0	12,0	11,50	11,0		
Boldkast 250 g/m	30	29	27	23	22	21		
Håndgranatkast 540 g	20	20	18	17	16	15		

Pointsum overføres:_____

Varenr.: 67402