



# IDRÆTSMÆRKET KVINDER/MÆND

Fulde navn \_\_\_\_\_ Fødselsdag-

dag måned år

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

RESULTATER	POINT
<b>GRUPPE I: Svømning</b>	
<b>GRUPPE II: Formprøve</b>	

### GRUPPE III: Udholdenhed, sæt O om alder og disciplin og anfør resultat:

Alder	Cykel x km	Gang x km	Løb - min.	Rulleskøjte	Svømning	Resultat		
År	20	10	X:	Vej	Terræn	5km 10 km	5 km	Distancex100
18-29	60 min.	8	70 min.	80	29.00	63.00	20.20 min.	10 35.00 min.
30-39	65 min.	8	75 min.	85	32.00	68.00	21.45 min.	10 37.00 min.
40-49	70 min.	8	80 min.	90	34.00	74.00	23.50 min.	10 40.00 min.
50-54	75 min.	8	85 min.	95	37.00	80.00	25.55 min.	10 45.00 min.
55-59	80 min.	8	90 min.	100	38.30	86.00	27.00 min.	10 47.30 min.
60-64	85 min.	8	95 min.	105	40.00		28.00 min.	10 50.00 min.
65-69	90 min.	7	88 min.	95	42.30		29.15 min.	9 47.30 min.
70-74		45	79 min.	83	45.00		31.30 min.	8 44.00 min.
75-79		50	69 min.	72	47.30		32.45 min.	7 40.00 min.
80-84		50	58 min.	60	50.00		35.00 min.	6 36.00 min.
85 +		55	45 min.	47	53.00		40.00 min.	5 33.00 min.

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

**Bemærkninger:**

## Svømning

Aldersgruppe	M/K	12-17	18-29	30-39	40-49	50-54	55-59	60-64	65-69	70 +
<b>1a</b> 100 m fri, valgfri svømmeart	M	1.46	2.00	2.15	2.30	2.45	2.50	3.00	3.10	3.15
	K	1.46	2.10	2.25	2.40	2.55	3.00	3.05	3.10	3.15
<b>1b</b> 400 m fri	M	9.00	10.00	10.30	11.00	11.30	12.00	13.00	14.00	15.00
	K	9.00	10.00	10.30	11.00	11.30	12.00	13.00	14.00	15.00
<b>2</b> 100 m ryg	M	1.55	2.25	2.55	3.05	3.20	3.25	3.35	3.40	3.50
	K	1.59	2.40	3.05	3.15	3.30	3.35	3.40	3.50	4.00
<b>3</b> 200 m bryst	M	4.47	5.00	5.05	5.10	5.20	5.30	5.50	6.20	7.00
	K	4.42	5.00	5.10	5.20	5.30	5.40	6.00	6.30	7.00
<b>4a</b> 50 m bjærgning af 7,5 kg dukke	M	3.10	2.30	2.30	2.30	2.30	2.30	2.40	2.50	3.00
	K	3.00	2.30	2.30	2.30	2.30	2.30	2.40	2.50	3.00
<b>4b</b> 50 m bjærgning af forestillet bevidstløst medie	M	3.40	3.00	3.00	3.00	3.00	3.00	3.10	3.20	3.30
	K	3.30	3.00	3.00	3.00	3.00	3.00	3.10	3.20	3.30
<b>5</b> Spring, svømning, flydning	M	2.00	2.00	2.00	2.00	2.00	2.00	2.10	2.20	2.30
	K	2.00	2.00	2.00	2.00	2.00	2.00	2.10	2.20	2.30

5 ud af 7 øvelser skal gennemføres. Der er frit valg mellem a- og b-øvelserne indenfor hver svømmeart.

I alle svømmearter er der anvendt korrekte vendinger.

Ved udførelse af øvelserne 1a, 1b og 3 er der frit valg med hensyn til brug af startspring.

Ved udførelse af øvelse 2 er der frit valg mellem rygcrawl, høj eller lav rygsvømning.

Ved udførelse af øvelse 4a og 4b er der frit valg af benbevægelser.

Ved udførelse af øvelse 5 springes fra 3-metervippen for aldersgruppen <50 år, herefter 50 m valgfri svømmeart og flydes i 1,00 min.

For grupperne >50 år kan der springes fra bassinkant, derefter svømmes 50 m valgfri svømmeart og flydes i 1,00 min.

Livredderprøven og bassinprøven er godkendt af en uddannet livredderdommer.