



IDRÆTSMÆRKET MÆND

dag		måned		år	

Fulde navn _____

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 - Mænd

Mænd på 18-59 år skal udføre en femkamp, hvori der indgår løb, spring og kast med højst 2 øvelser fra hver gruppe efter frit valg blandt nedenstående øvelser.

Mænd på 60 år og derover skal i atletik udføre en firekamp, men kun 2 af de 3 grupper, løb, spring og kast, behøver at være repræsenteret. Dog højst to øvelser fra hver gruppe.

Fire- og femkampen kan bestås på to måder:

- De anførte resultater skal opnås, eller
- prøven skal bestås efter "Idrætsmærkets pointtabel i atletik". Pointtal for hver af de 5/4 øvelser skal påføres prøveskemaet.

Alder Disciplin	18-29	30-39	40-49	50-54	55-59	60-64	Resultat	Point
60 m løb/sek.	9,0	9,3	9,7	10,3	10,6	10,8		
80 m løb/sek.	12,0	12,3	12,6	13,7	14,1	14,4		
100 m løb/sek.	14,0	14,5	15,5	17,0	17,5	18,0		
400 m løb/sek.	68,0	70,0	75,0	80,0	85,0	90,0		
Længdespring m/tilløb	4,50	4,25	4,00	3,75	3,55	3,35		
Længdespring u/tilløb	2,40	2,30	2,10	1,90	1,85	1,75		
Højdespring	1,25	1,20	1,15	1,05	1,03	1,00		
Kuglestød 7,26 kg	7,50	7,25	6,75	6,50	6,25	6,00		
Spydkast 800 g	25	23	20	20	19	18		
Boldkast 250 g/m	60	55	50	40	37,5	35		
Håndgranatkast 540 g	32	30	27	20	19	18		

Pointsum overføres: _____