



IDRÆTSMÆRKET MÆND

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.

Fulde navn	Fødsels-	dag	måned	år		

Forening: _____ har i år: _____ bestået Idrætsmærke nr.: _____
anfør år

RESULTATER	POINT	Anden idræt end atletik	POINT
GRUPPE I: Atletik		Anfør hvilken:	
GRUPPE II: Formprøve		Gymnastik:	

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

Alder År	Cykel x km		Gang x km			Løb - min.		Rulleskøjte	Svømning	Resultat
	20	10	X:	Vej	Terræn	5 km	10 km	5 km	Distancex100	
18-29	50 min.		8	60 min.	70	27,00	55,00	18,55 min.	10 35,00 min.	
30-39	52 min.		8	65 min.	75	29,00	60,00	20,20 min.	10 37,00 min.	
40-49	55 min.		8	70 min.	80	32,00	65,00	22,35 min.	10 40,00 min.	
50-54	60 min.		8	75 min.	85	33,30	70,00	23,00 min.	10 45,00 min.	
55-59	63 min.		8	78 min.	88	34,15	75,00	23,30 min.	10 47,30 min.	
60-64	65 min.		8	80 min.	90	35,00		24,30 min.	10 50,00 min.	
65-69	68 min.		7	73 min.	82	36,00		25,55 min.	9 47,30 min.	
70-74		35	6	64 min.	72	37,00		28,00 min.	8 44,00 min.	
75-79		35	5	56 min.	62	39,00		30,00 min.	7 40,00 min.	
80-84		43	4	47 min.	52	42,00		32,00 min.	6 36,00 min.	
85-89		43	3	37 min.	41	45,00		35,00 min.	5 33,00 min.	
90+		45	2	24 min.	28	48,00		38,00 min.	4 30,00 min.	

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

Bemærkninger:

Alder Disciplin	18-29	30-39	40-49	50-54	55-59	60-64	65-69	70-74	75-79	80-84	85-89	90+	Resultat	Point
60 m løb/sek.	9,0	9,3	9,7	10,3	10,6	10,8	11,2	11,5	12,5	13,5	15,0	16,5		
80 m løb/sek.	12,0	12,3	12,6	13,7	14,1	14,4	15,0	15,5	16,5	18,0	19,5	21,0		
100 m løb/sek.	14,0	14,5	15,5	17,0	17,5	18,0	18,5	19,0	20,0	21,5	23,0	24,5		
400 m løb/sek.	68,0	70,0	75,0	80,0	85,0	90,0	95,0	100,0	105,0	110,0	120,0	135		
1500 m løb/min.	5,20	5,35	6,15	8,00	8,30	9,00	9,30	10,00	10,30	11,00	11,30	13,0		
Længdespring m/tilløb	4,50	4,25	4,00	3,75	3,55	3,35	3,05	2,75	2,50	2,25	1,90	1,50		
Længdespring u/tilløb	2,40	2,30	2,10	1,90	1,85	1,75	1,65	1,55	1,35	1,20	1,00	0,80		
Højdespring	1,25	1,20	1,15	1,05	1,03	1,00	0,95	0,90	0,80	0,60	0,50	0,40		
Kuglestød 4,0 kg								6,00	5,70	5,50	5,25	4,60		
Kuglestød 5,0 kg				6,85	6,65	6,45	6,25							
Kuglestød 7,25 kg	7,50	7,25	6,75											
Spydkast 400 g/m										14	13	12		
Spydkast 500 g								16	15					
Spydkast 600 g						18	17							
Spydkast 700 g				20	19									
Spydkast 800 g	25	23	21											
Diskoskast 1,0 kg/m						17,0	16,3	15,5	14,0	13,2	12,5	11,7		
Diskoskast 1,5 kg				19	18									
Diskoskast 2,0 kg/m	20	19	17											
Slyngbold 1,0 kg/m	40	38	35	28	27,5	25	23	21	19	17	14	11		
Boldkast 250 g/m	60	55	50	40	37,5	35	32,5	30	27	23,5	20	16		
Håndgranatkast 540 g	32	30	27	20	19	18	16	15	14	13	12	11		

Pointsum overføres: _____