



IDRÆTSMÆRKET MÆND

BASK-prøveskema

Fulde navn	Fodsels-	dag	måned	år
------------	----------	-----	-------	----

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

RESULTATER	POINT	Anden idræt end atletik	POINT
GRUPPE I: BASK- prøve (X)		Anfør hvilken:	
GRUPPE II: Formprøve (points)		Gymnastik:	

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

Alder	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		43	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 +		45	3	37 min. 41	45,00		35,00 min.	5 33,00 min.	

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

Bemærkninger:

PRØVEKRAV BASK - PRØVER, MÆND

Alder	Øvelse	Enhed	18-29	30-39	40-49	50-54	55-59	60-64	65-69	70-74	75-79	80-84	> 84
1	Længdespring med dobbelt afsæt	cm	230	220	200	185	180	170	160	150	130	120	100
2	Boldkast 250 g/m	m	50	45	42	40	37	32	28	25	22	20	18
3	Balanceøvelse på bom	krav-tabel	1	1	2	3	3	4	4	5	5	6	6
4	Indkast med håndbold	m	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9
5	Afsætsdifference, Dobbelt afsæt	cm	38	36	34	32	30	28	26	24	22	20	18
6	Forlæns rullefald	krav-tabel	1	1	2	3	3	6	5	5	4	4	3
7	Gribning, 10 forsøg	antal	8	8	7	7	6	6	5	5	4	4	3
8	Balance, hinkelprøve zigzag	sek.	15	18	21	24	27	30	35	40	45	50	55
9	Begudkast med fodbold	m	17	16	15	14	14	13	13	12	12	11	10
10	Behændighedsprøve, i alt:	antal sek.	3	3	2	2	2	2	1	1	1	1	1
11	Svømmepøve, 200 m fri	sek.	15	18	11	13	15	18	7	9	11	14	16
	Bestå mindst	antal prøver	9	9	8	7	7	6	6	5	5	4	4