



# IDRÆTSMÆRKET KVINDER

## BASK-prøveskema

Fulde navn	Fødsels-	dag	måned	år	

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

RESULTATER	POINT	Anden Idræt end atletik Anfør hvilken:	POINT
<b>GRUPPE I: BASK-prøve (X)</b>			
<b>GRUPPE II: Formprøve</b>		<b>Gymnastik:</b>	

### 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	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:

### PRØVEKRAV BASK - PRØVER, KVINDER

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	180	170	160	150	142	135	127	120	105	100	85
2	Boldkast	m	30	27,5	25	22,5	20	17,5	15	12,5	10	7,5	7,5
3	Balanceøvelse på borm	krav-tabel	1	1	2	3	3	4	4	5	5	6	6
4	Indkast med håndbold	m	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	5
5	Afsætsdifferentie, Dobbelt afsæt	cm	28	26	24	22	20	18	16	14	12	10	8
6	Forlæns rullefald	krav-tabel	1	1	2	3	3						
7	Gribning 10 forsøg	antal	8	8	7	7	6	6	5	5	4	4	3
8	Balance, hinkelprøve zigzag	sek.	20	23	26	29	32	35	38	41	44	47	50
9	Bagudkast med fodbold	m	12	11	10	9	8	7	7	5	5	4	3
10	Behændighedsprøve, i alt:	antal sek.	3	3	2	2	2	2	1	1	1	1	1
11	Svømmeprøve, 200 m fri	sek.	20	23	16	18	20	22	10	12	14	16	18
	Bestå mindst	antal prøver	9	9	8	7	7	6	6	5	5	4	4