

Øvelsesutvalg og merkekrav

For å oppnå godkjent idrettsmerkeprøve, må merketakeren bestå en øvelse fra hver gruppe.

Gruppe 1 - Trim

Merketakeren skal i løpet av idrettsmerkeåret (1.1. - 31.12) minst 20 ganger ha gjennomført en fysisk aktivitet av minimum 30 minutters varighet. Eksempler på aktiviteter innen gruppe 1, kan være sykkelturet, svømming, dans, fottur, skitur og deltakelse i organiserte treningsgrupper. Deltakerne holder selv oversikt med antall ganger de trimmer.

Gruppe 2 - Spenst/presisjon

Eksempler på øvelser: lengde, 5-steg, høyde, presisjonskast med basketball, spensthopp, innebandy skudd på små mål.

Gruppe 3 - Hurtighet

Eksempler på øvelser: løp 60 m, løp 100 m, svømming 25 m, skøyter 100 m, sykkel 400 m, pigging 100 m, kappgang 120 m, padling 200 m.

Gruppe 4- Styrke

Eksempler på øvelser: kulestøt, kast med liten ball, kast med håndgranat, slengeball, diskos, kroppsheving i bom, benkepress, knebøy, sit-ups, push-ups, beinhev.

Gruppe 5A - Utholdenhet

Eksempler på øvelser: løp 5000 m/3000 m/1500 m, sykling 20 km/10 km, gang 10 km/5 km, svømming 1000 m/500 m, pigging 3000 m/1500 m, langrenn 10 km/5 km, ergometersykel 100 w 20 km/10 km, roing 5000 m/2000 m, kajakkpadling 10km/5km, rulleskøyter 5000 m, skøyter 5000 m/3000 m.

Gruppe 5B - Utholdenhet

A) Utøvere som 3 ganger i kalenderåret gjennomfører mosjonsarrangement eller ordinære konkurranser blant følgende alternativer får godkjent krav i gruppe 5:

- Orienteringsløp
- Mosjonsløp
- Turlangrenn
- Turmarsj
- Turritt på sykkel
- Turpadling
- Distanseløp på skøyter
- Distansesvømming
- Kamper i lagspill

B) Fullført deltakelse i ett av følgende typer arrangement godkjennes:

- Maratonløp
- Turlangrenn på 5 mil eller mer
- Halvmaratonløp
- Triathlon
- Golf 18 hulls runde i konkurranse
- Turritt på sykkel på 180 km eller mer
- Turmarsj på 3 mil eller mer

C) I tillegg kan følgende mosjonsformer godkjennes:

- 10 km roing uten tidtaking og uten opphold med 4 årers innrigger både for kvinner og menn
- 10 km kajakkpadling uten tidtaking og uten opphold, både for kvinner og menn.
- Turer i skog og fjell på minimum 5 timer, 3 ganger i året.



REGLEMENT FOR IDRETTSMERKET

GRUPPE 1 – TRIM

Merketakeren skal i løpet av idrettsmerkeåret (1.1. – 31.12) minst 20 ganger ha gjennomført en fysisk aktivitet av minimum 30 minutters varighet. Eksempler på aktiviteter innen gruppe 1, kan være sykkeltureturer, svømming, dans, fottur, skitur og deltakelse i organiserte treningsgrupper. Deltakerne holder selv oversikt med antall ganger de trimmer.

ØVELSE		ALDER						
		60-64	65-69	70-74	75-79	80-84	85-89	90-
GRUPPE 2 – SPENST/PRESISJON								
A Lengde u.t.	M	1,95	1,90	1,80	1,70	1,40	1,30	1,20
	K	1,45	1,35	1,25	1,15	1,00	0,90	0,80
C Lengde m.t.	M	3,35	3,15	2,95	2,75	2,55	-	-
	K	2,15	2,05	1,95	1,70	1,50	-	-
D Høyde m.t.	M	0,95	0,90	0,80	0,65	0,65	-	-
	K	0,75	0,70	0,60	0,50	0,50	-	-
E Presisjonskast sittende på stol.	M	3	3	3	3	2	2	2
	K	3	3	3	3	2	2	2
<i>10 forsøk med basketball, min. 200 gr. Kurvhøyde 3,05 m, avstand 3,00 m</i>								
F Spensthopp, cm	M	15	15	10	10	10	10	10
	K	10	10	10	10	10	10	10

Stå på tå mot en vegg/søyle med armene strukket rett opp og marker. Hopp rett opp og marker på ny. Mål avstanden mellom merkene.

G Innebandy - skudd på små mål (90x60) - avstand 9 m - 10 forsøk. Krav som for E. Se figur på siste side.

ØVELSE	ALDER							
	60-64	65-69	70-74	75-79	80-84	85-89	90-	
GRUPPE 3 – HURTIGHET								
A Løp 60 m	M	12,5	13,0	13,5	14,0	15,0	16,0	17,0
	K	15,0	15,5	16,0	16,5	17,5	18,5	19,5
Løp 100 m	M	18,5	19,5	20,5	21,5	22,5	-	-
	K	23,0	24,0	25,0	26,0	27,0	-	-
B Svømming 25 m	M	31,0	32,0	34,0	36,0	39,0	41,0	43,0
	K	34,0	35,0	37,0	40,0	43,0	45,0	47,0
C Skøyter 100 m	M	21,0	22,5	24,2	26,0	28,0	30,0	32,0
	K	23,0	24,5	27,0	29,0	31,0	33,0	35,0
D Sykkel 400 m	M	67,0	70,0	75,0	80,0	85,0	90,0	95,0
	K	75,0	80,0	85,0	90,0	95,0	100,0	105,0
E Pigging 100 m (kjelke/rullestol)	M	33,0	35,0	37,5	39,0	41,0	43,0	45,0
	K	36,5	39,0	41,0	44,5	47,5	50,0	53,0
F Håndball/fotball/basketball/innebandy								
	M	18,0	20,0	21,0	21,5	22,0	23,0	24,0
	K	21,0	22,0	23,0	23,5	24,0	25,0	26,0
Velg en av idrettene. Samme merkekrav for alle.								
G Kjappgang 120 m	M	47,5	49,0	50,5	53,0	56,0	60,0	64,0
	K	54,5	56,0	58,0	61,0	65,0	70,0	74,0
H Padling 200 m	M	1,34	1,35	1,36	1,41	1,46	-	-
	K	1,52	1,54	1,56	1,58	2,00	-	-

ØVELSE	ALDER								
	60-64	65-69	70-74	75-79	80-84	85-89	90-		
GRUPPE 4 – STYRKE									
A Kule	4,0 kg	M	8,00	8,00	7,00	6,50	6,00	5,60	5,25
	3,0 kg	M	-	-	-	-	6,75	6,25	5,75
		K	5,00	4,80	4,60	4,40	4,00	3,75	3,50
B Kule, sittende	4,0 kg	M	4,80	4,50	4,20	3,90	3,50	3,10	2,75
	3,0 kg	K	3,50	3,30	3,10	2,90	2,60	2,30	2,00
C Liten ball	80 gr	M	33,00	31,00	29,00	27,00	25,00	23,00	21,00
		K	21,00	20,00	19,00	17,00	15,00	13,00	11,00
Sittende		M	16,50	15,50	14,50	13,50	12,50	11,50	10,50
		K	10,50	10,00	9,50	8,50	7,50	7,00	6,50
D Håndgranat	600 gr	M	30,00	29,00	27,00	25,00	23,00	-	-
		K	-	-	-	-	-	-	-
E Slengball	700 gr	M	20,00	19,00	18,00	17,00	15,00	13,50	12,00
		K	17,00	16,00	15,00	14,00	13,00	11,50	10,00
F Diskos	1,5 kg	M	19,00	18,00	17,00	16,00	14,00	12,50	11,00
	1,0 kg	M	23,00	22,00	21,00	20,00	18,00	16,50	15,00
		K	13,00	12,50	11,50	11,00	10,00	9,50	9,00
G Kroppsheving i bom		M	3	2	2	2	1	1	1
		K	2	1	1	1	1	1	1
Utførelse: Under- eller overtakshengende i bom. Kroppsheving og senking. Haken skal være over bommen for å få godkjent telling.									
H Benkpress, belastning i kg		M	22,50	22,50	20,00	17,50	12,50	12,50	12,50
		K	10,00	10,00	7,50	5,00	5,00	5,00	5,00
For begge kjønn frem til 59 år - 10 repetisjoner. Fra 60 år - 5 repetisjoner.									
I Knebøy, 10 kg belastning		M	20	20	15	15	10	10	10
		K	10	10	8	8	5	5	5
J Sit-up`s (se fig 1)		M	15	10	8	5	5	5	5
		K	10	8	8	4	4	4	4
Sit-up`s utførelse (se fig 1): Ligg på ryggen. Vinkelen mellom rygg og lår skal være ca. 90. Begge fotsålene plasseres mot bakken/gulvet. Trekk inn magen, strekk armene frem mot knærne og løft øvre del av ryggen. Korsryggen skal være i gulvet.									
K Push-up`s (se fig 2 og 3)		M	8(16)	8(16)	5(10)	5(10)	5(10)	5(10)	5(10)
		K	7(14)	7(14)	4(8)	4(8)	3(6)	3(6)	3(6)
Push-up`s utførelse (se fig 2 og 3): Ligg på magen. Plasser håndflatene og tærne mot underlaget. Hev og senk kroppen med strak rygg. Bruk knærne som støttepunkt om ønskelig. Hoftene skal holdes så strak som mulig. Antall repetisjoner som anført i parentes.									

ØVELSE	ALDER								
	60-64	65-69	70-74	75-79	80-84	85-89	90-		
GRUPPE 5A – UTHOLDENHET									
A Løp	3000 m	M	16,35	18,25	20,00				
	1500 m	M			8,30	9,00	10,00	10,45	11,30
		K	9,30	10,00	10,30	11,00	12,00	12,45	13,30
Også tredemølle!									
B Sykling	20 km	M	64,00	66,00	69,00				
	10 km	M	32,00	33,00	34,00	35,00	38,00	40,30	43,00
		K	38,00	42,00	44,00	46,00	48,00	50,30	53,00
C Gang	10 km	M	96,00	100,00					
		K	117,00	120,00					
	5 km	M	46,00	47,00	49,00	51,00	53,00	55,00	57,00
		K	53,00	55,00	57,00	59,00	62,00	64,30	67,00
Kravet til militært marsjmerke godkjennes som prøve i utholdenhet.									
D Svømming	500 m	M	17,30	18,00	18,30	19,00	21,00	22,30	24,00
		K	19,30	20,00	21,00	22,00	23,00	24,30	26,00
E Pigg (is/rullestol)	3000 m	M	20,00	21,30	23,00	25,00	27,00		
	1500 m	M	12,00	13,00	14,00	16,00	18,00		
		K	14,00	15,00	16,00	18,00	20,00		
F Ski	10 km	M	68,00	73,00	78,00	83,00			
	5 km	M	33,00	36,00	38,00	41,00	43,00	45,00	48,00
		K	51,00	56,00	61,00	66,00	68,00	70,00	72,00
Kravet til militært skimerke godkjennes som prøve i utholdenhet.									
G Ergometersykel		M	60,00	62,00	64,00	66,00	69,00		
	20 km 100W	K	76,00	79,00	82,00	85,00	88,00		
	10 km	M					33,00	35,00	37,00
		K					42,00	44,00	46,00
H Roing	5000 m	M	27,00	30,00	40,00	50,00	55,00		
	Consept II, roergometer	K	30,00	33,00	50,00	55,00	65,00		
	2000 m	M	14,00	14,00	15,00	16,00	17,00		
	singelsculler på oppmålt bane	K	18,00	18,00	20,00	21,00	22,00		
	20 km	M	175,00	175,00	190,00	205,00	205,00		
4 årers innrigger	K	220,00	220,00	230,00	230,00	230,00			
I Kajakkpadling	5 km	M	39,00	39,30	40,00	40,30	41,00		
	3 km	K	28,00	28,30	29,00	29,30	30,00		
K Rulleskøyter	5000 m	M	20,00	21,00	22,00	23,00	24,00		
		K	22,00	23,00	24,00	25,00	26,00		
L Skøyter	5000 m	M	12,30	12,30	13,00	13,00	13,30		
	3000 m	K	9,30	9,30	10,00	10,00	10,30		

GRUPPE 5B – UTHOLDENHET UTEN TIDTAKing

A: Utøvere som 3 ganger i kalenderåret gjennomfører mosjonsarrangement eller ordinære konkurranser blant følgende alternativer, får godkjent krav i gruppe 5b:

- Orienteringsløp
- Turmarsj
- Distanseløp på skøyter
- Mosjonsløp
- Turritt på sykkel
- Distansesvømming
- Turlangrenn
- Turpadling
- Kamper i lagspill

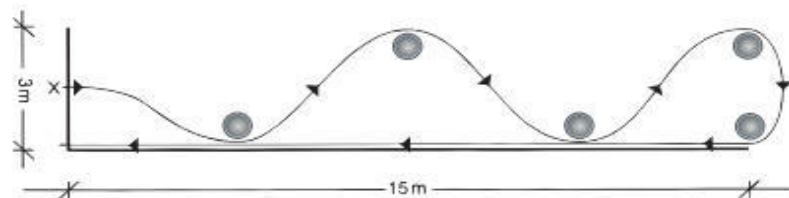
B: Fullført deltakelse i ett av følgende typer arrangement:

- Maratonløp
- Turlangrenn på 5 mil eller mer
- Halvmaratonløp
- Turritt på sykkel på 180 km eller mer
- Triathlon
- Turmarsj på 3 mil eller mer
- Golf – 18-hulls runde i konkurranse

C: I tillegg kan følgende mosjonsformer godkjennes:

- 10 km roing uten tidtaking og uten opphold med 4 årers innrigger både for kvinner og menn
- 10 km kajakkpadling uten tidtaking og uten opphold, både for kvinner og menn.
- Turer i skog og fjell på minimum 5 timer, 3 ganger i året

Figur til GRUPPE 2G



Ballen føres med føttene/køllen mellom kjevlene fra start til mål (x).
Håndball/basketball droppes gjennom samme løype. Velg en av øvelsene!
● = store kjevlere

Figurer til GRUPPE 4K

