

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 sykkelturer, svømming, dans, fottur, skitur og deltakelse i organiserte treningsgrupper. Deltakerne holder selv oversikt med antall ganger de trimmer.

GRUPPE 2 - SPENST/PRESISJON

ØVELSE		ALDER															
		16-17	18-19	20-29	30-34	35-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64	65-69	70-74	75-79	80-84	85-89	90-
A Lengde u.t.	M	2,20	2,25	2,30	2,30	2,25	2,20	2,15	2,10	2,05	1,95	1,90	1,80	1,70	1,40	1,30	1,20
	K	1,80	1,80	1,80	1,80	1,75	1,70	1,65	1,60	1,55	1,45	1,35	1,25	1,15	1,00	0,90	0,80
B 5-steg u.t.	M	10,80	11,00	11,20													
	K	9,50	9,50	9,50													
C Lengde m.t.	M	4,30	4,35	4,40	4,25	4,20	4,00	3,90	3,75	3,60	3,35	3,15	2,95	2,75	2,55		
	K	3,40	3,40	3,35	3,10	3,05	2,80	2,70	2,50	2,40	2,15	2,05	1,95	1,70	1,50		
D Høyde m.t.	M	1,30	1,30	1,30	1,25	1,25	1,20	1,15	1,10	1,05	0,95	0,90	0,80	0,65	0,65		
	K	1,10	1,10	1,10	1,05	1,05	1,00	0,95	0,90	0,85	0,75	0,70	0,60	0,50	0,50		
E Presisjonskast sittende på stol.	M	6	6	6	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	2	2	2
	K	6	6	6	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	2	2	2
10 forsøk med basketball, min. 200 gr. Kurvhøyde 3,05 m, avstand 3,00 m																	
F Spenthopp, cm	M	35	35	35	30	30	25	25	20	20	15	15	10	10	10	10	10
	K	30	30	30	25	25	20	20	15	15	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.																	

GRUPPE 3 - HURTIGHET

A Løp 60 m	M	9,5	9,2	8,9	9,2	9,5	10,0	10,5	11,0	11,5	12,5	13,0	13,5	14,0	15,0	16,0	17,0
	K	10,5	10,5	10,5	11,0	11,5	12,0	12,5	13,5	14,0	15,0	15,5	16,0	16,5	17,5	18,5	19,5
Løp 100 m	M	15,0	14,5	14,5	15,0	15,5	16,0	16,5	17,0	17,5	18,5	19,5	20,5	21,5	22,5		
	K	16,5	16,5	16,5	17,5	18,5	19,5	20,0	21,0	22,0	23,0	24,0	25,0	26,0	27,0		
B Svømming 25 m	M	26,0	26,0	26,0	26,5	27,0	27,5	28,0	29,0	30,0	31,0	32,0	34,0	36,0	39,0	41,0	43,0
	K	29,0	29,0	29,0	29,0	29,5	30,0	31,0	32,0	33,0	34,0	35,0	37,0	40,0	43,0	45,0	47,0
C Skøyter 100 m	M	15,5	15,5	15,5	16,0	16,5	17,0	17,5	18,5	19,5	21,0	22,5	24,2	26,0	28,0	30,0	32,0
	K	17,0	17,0	17,2	17,7	18,2	18,7	19,2	19,7	21,2	23,0	24,5	27,0	29,0	31,0	33,0	35,0
D Sykkel 400 m	M	55,0	53,0	50,0	53,0	55,0	57,0	60,0	63,0	65,0	67,0	70,0	75,0	80,0	85,0	90,0	95,0
	K	60,0	58,0	55,0	58,0	60,0	63,0	65,0	67,0	70,0	75,0	80,0	85,0	90,0	95,0	100,0	105,0



IDRETTSMERKET



ØVELSE		ALDER															
		16-17	18-19	20-29	30-34	35-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64	65-69	70-74	75-79	80-84	85-89	90-
E Pigging 100 m (kjelke/rullestol)	M	25,5	24,5	24,5	26,0	27,5	28,0	28,5	29,5	30,5	33,0	35,0	37,5	39,0	41,0	43,0	45,0
	K	28,5	27,5	27,5	29,0	30,5	31,0	32,0	33,5	35,0	36,5	39,0	41,0	44,5	47,5	50,0	53,0
F Håndball/fotball/basketball/innebandy. Velg en av idrettene. Samme merkekrav for alle.																	
	M	14,0	13,5	13,5	14,5	15,5	16,0	17,0	18,0	18,0	18,0	20,0	21,0	21,5	22,0	23,0	24,0
	K	17,0	16,5	16,5	17,5	18,5	19,0	20,0	20,0	21,0	21,0	22,0	23,0	23,5	24,0	25,0	26,0
G Kjappgang, 120 m	M	36,0	36,0	36,0	38,5	40,0	41,5	43,0	44,5	46,0	47,5	49,0	50,5	53,0	56,0	60,0	64,0
	K	40,0	40,0	40,0	43,0	45,0	47,0	49,0	51,5	53,0	54,5	56,0	58,0	61,0	65,0	70,0	74,0
H Padling, 200 m	M	1,26	1,25	1,24	1,25	1,26	1,28	1,30	1,32	1,33	1,34	1,35	1,36	1,41	1,46		
	K	1,38	1,37	1,36	1,37	1,38	1,41	1,44	1,48	1,50	1,52	1,54	1,56	1,58	2,00		

GRUPPE 4 - STYRKE

A Kule, 7,25 kg	M	7,00	7,20	7,50	7,60	7,40	7,20	7,00	6,80	6,60							
5,0 kg	M	8,75	9,00	9,25	9,50	9,25	9,00	8,75	8,50	8,25							
4,0 kg	M										8,00	8,00	7,00	6,50	6,00	5,60	5,25
	K	5,70	5,70	5,70	5,70	5,60	5,50	5,40	5,25	5,10							
3,0 kg	M														6,75	6,25	5,75
	K								5,50	5,20	5,00	4,80	4,60	4,40	4,00	3,75	3,50
B Kule, sittende, 4 kg	M	5,60	5,70	5,90	5,70	5,60	5,50	5,40	5,20	5,00	4,80	4,50	4,20	3,90	3,50	3,10	2,75
3 kg	K	4,70	4,70	4,70	4,50	4,30	4,10	4,00	3,80	3,70	3,50	3,30	3,10	2,90	2,60	2,30	2,00
C Liten ball, 80 gr	M	38,00	39,00	40,00	40,00	39,00	38,00	37,00	36,00	35,00	33,00	31,00	29,00	27,00	25,00	23,00	21,00
	K	26,00	27,00	28,00	28,00	27,00	26,00	25,00	24,00	23,00	21,00	20,00	19,00	17,00	15,00	13,00	11,00
Sittende	M	17,50	19,00	20,00	20,00	19,50	19,00	18,50	18,00	17,50	16,50	15,50	14,50	13,50	12,50	11,50	10,50
	K	14,00	14,00	14,00	14,00	13,50	13,00	12,50	12,00	11,50	10,50	10,00	9,50	8,50	7,50	7,00	6,50
D Håndgranat, 600 gr	M	35,00	36,00	37,00	36,00	35,00	34,00	33,00	32,00	31,00	30,00	29,00	27,00	25,00	23,00		
	K		26,00	27,00	26,00	25,00											
E Slengball, 700 gr	M										20,00	19,00	18,00	17,00	15,00	13,50	12,00
	K	22,00	22,00	22,00	21,00	20,00	19,00	18,50	18,00	17,50	17,00	16,00	15,00	14,00	13,00	11,50	10,00
F Diskos 2,0 kg	M	21,00	21,50	23,00	22,50	22,00	21,50	21,00	20,50	20,00							
1,5 kg	M	25,00	26,00	28,00	27,00	26,00	25,00	23,50	22,50	20,50	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	16,00	17,00	18,00	17,00	16,00	15,50	15,00	14,50	14,00	13,00	12,50	11,50	11,00	10,00	9,50	9,00
G Kroppsheving i bom	M	5	6	7	6	5	5	5	4	4	3	2	2	2	1	1	1
	K	3	4	5	4	3	3	3	2	2	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.



IDRETTSMERKET

NORGES
IDRETTSFORBUND



IDRETTSMERKET

ØVELSE		ALDER														
		16-17	18-19	20-29	30-34	35-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64	65-69	70-74	75-79	80-84	85-89
H Benkpress, belastning i kg	M	25,00	30,00	37,50	35,00	32,50	30,00	27,50	25,00	22,50	22,50	20,00	17,50	12,50	12,50	12,50
	K	15,00	15,00	17,50	16,00	15,00	14,00	13,00	12,00	11,00	10,00	10,00	7,50	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	45	45	50	45	40	35	30	25	25	20	20	15	15	10	10
	K	30	30	25	25	25	25	20	15	15	10	10	8	8	5	5
J Sit-up`s (se fig 1)	M	30	30	35	30	30	25	25	20	20	15	10	8	5	5	5
	K	20	20	25	20	20	15	15	15	10	10	8	8	4	4	4
K Push-up`s (se fig 2 og 3)	M	20(40)	25(50)	20(40)	20(40)	20(40)	15(30)	15(30)	15(30)	10(20)	8(16)	8(16)	5(10)	5(10)	5(10)	5(10)
	K	10(20)	12(24)	12(24)	12(24)	12(24)	10(20)	10(20)	10(20)	7(14)	7(14)	7(14)	4(8)	4(8)	3(6)	3(6)
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.																
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. Hoften skal holdes så strak som mulig. Antall repetisjoner som anført i parentes.																
L Beinhev	M	3	3	3												
	K	3	3	3												
Heng i ribbevegg med rett kropp. Løft bena slik at tærne berører ribben hvor hendene er festet. Deretter senkes bena rolig ned igjen. Når bena løftes og senkes skal de være tilnærmet strake.																

GRUPPE 5A - UTHOLDENHET

A Løp 5000 m	M	24,15	24,00	23,45	24,00	24,15	24,30	24,45	25,15	26,00							
3000 m	M	14,00	13,50	13,40	13,50	14,00	14,10	14,25	15,00	15,40	16,35	18,25	20,00				
	K	17,00	17,00	17,30	18,00	19,00	20,00	21,00	22,00	23,00							
1500 m	M												8,30	9,00	10,00	10,45	11,30
Også tredemølle!	K								8,30	9,00	9,30	10,00	10,30	11,00	12,00	12,45	13,30
B Sykling 20 km	M	50,00	50,00	50,00	52,00	54,00	56,00	58,00	60,00	62,00	64,00	66,00	69,00				
	K	60,00	60,00	60,00	61,00	63,00	65,00	67,00	69,00	71,00							
10 km	M										32,00	33,00	34,00	35,00	38,00	40,30	43,00
	K								32,00	34,00	38,00	42,00	44,00	46,00	48,00	50,30	53,00
C Gang 10 km	M	77,00	76,00	75,00	77,00	80,00	83,00	85,00	88,00	90,00	96,00	100,0					
	K	93,00	91,00	89,00	93,00	97,00	101,0	105,0	109,0	114,0	117,0	120,0					
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.



ØVELSE		ALDER															
		16-17	18-19	20-29	30-34	35-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64	65-69	70-74	75-79	80-84	85-89	90-
D Svømming 1000 m	M	31,00	30,00	30,00	31,00	31,30	32,00	32,30	33,00	34,00							
	K	36,00	35,00	35,30	36,00	36,30	37,00	37,30	38,00	39,00							
Svømming 500 m	M								16,00	16,30	17,30	18,00	18,30	19,00	21,00	22,30	24,00
	K								18,00	18,30	19,30	20,00	21,00	22,00	23,00	24,30	26,00
E Pigg (is/rullestol) 3000 m	M	16,45	16,30	16,00	17,00	17,30	18,00	18,30	19,00	19,30	20,00	21,30	23,00	25,00	27,00		
	1500 m	M					9,00	9,30	10,00	10,45	12,00	13,00	14,00	16,00	18,00		
		K	10,00	10,00	10,00	10,00	10,45	11,15	11,45	12,15	13,15	14,00	15,00	16,00	18,00	20,00	
F Ski 10 km	M	54,00	48,00	48,00	48,00	55,00	55,00	55,00	60,00	60,00	68,00	73,00	78,00	83,00			
	5 km	M							29,00	29,00	33,00	36,00	38,00	41,00	43,00	45,00	48,00
		K	34,00	33,00	33,00	33,00	38,00	38,00	38,00	43,00	43,00	51,00	56,00	61,00	66,00	68,00	70,00
Kravet til militært skimerke godkjennes som prøve i utholdenhet.																	
G Ergometersyssel	M	51,00	50,00	48,00	50,00	51,00	52,00	53,00	55,00	57,00	60,00	62,00	64,00	66,00	69,00		
	20 km 100W	K	60,00	60,00	60,00	61,00	63,00	65,00	67,00	70,00	73,00	76,00	79,00	82,00	85,00	88,00	
10 km		M														33,00	35,00
	K														42,00	44,00	46,00
H Roing 5000 m Concept II, roergometer	M	23,30	23,00	23,00	23,30	24,00	24,30	25,00	25,00	25,30	27,00	30,00	40,00	50,00	55,00		
	K	26,00	25,30	25,30	26,00	27,00	27,00	27,30	28,00	28,30	30,00	33,00	50,00	55,00	65,00		
2000 m singelsculler på oppmålt bane	M	11,45	11,30	11,00	11,30	12,00	12,30	13,00	13,00	13,00	14,00	14,00	15,00	16,00	17,00		
	K	15,45	15,30	15,00	15,30	16,00	16,30	17,00	17,00	17,00	18,00	18,00	20,00	21,00	22,00		
4 årers innrigger 20 km	M	130,0	130,0	130,0	140,0	140,0	150,0	150,0	165,0	165,0	175,0	175,0	190,0	205,0	205,0		
	K	165,0	165,0	165,0	175,0	175,0	190,0	190,0	205,0	205,0	220,0	220,0	230,0	230,0	230,0		
I Kajakpadling 10 km	M	71,00	70,30	70,00	70,30	71,00	71,30	72,00									
	5 km	M							38,00	38,30	39,00	39,30	40,00	40,30	41,00		
		K	41,00	40,30	40,00	40,30	41,00	41,30	42,00								
3 km	K								27,00	27,30	28,00	28,30	29,00	29,30	30,00		
		M	2370m	2600m													
J Coopers test. 12 min. løp på bane	K	1730m	2100m														
	K Rulleskøyter 5000 m	M	15,00	15,00	15,00	16,00	16,00	17,00	17,00	18,00	19,00	20,00	21,00	22,00	23,00	24,00	
K		17,00	17,00	17,00	18,00	18,00	19,00	19,00	20,00	21,00	22,00	23,00	24,00	25,00	26,00		
L Skøyter 5000 m	M	10,00	10,00	10,00	11,00	11,00	11,30	11,30	12,00	12,00	12,30	12,30	13,00	13,00	13,30		
		3000 m	K	7,00	7,00	7,00	8,00	8,00	8,30	8,30	9,00	9,00	9,30	9,30	10,00	10,00	10,30



IDRETTSMERKET



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 |

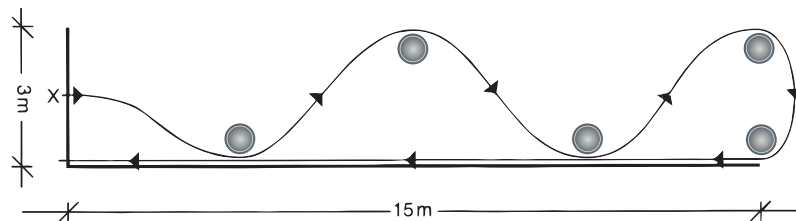
B: Fullført deltakelse i ett av følgende typer arrangement:

- | | |
|---------------------------------------|-----------------------------------------|
| - 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

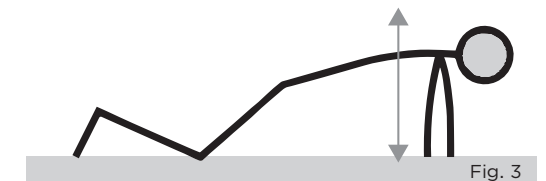
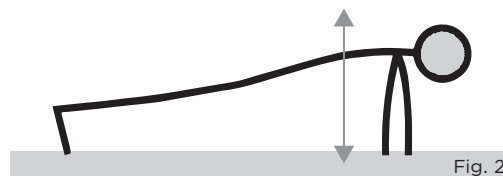
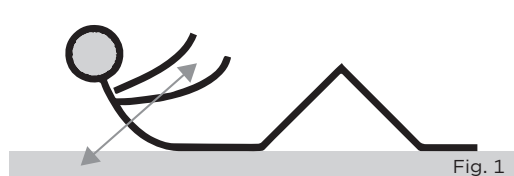
Figur til GRUPPE 2G



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

● = store kjepler

Figurer til GRUPPE 4K



IDRETTSMERKET