

VELKOMMEN SOM IDRETTSMERKETAKER!

Å være idrettsmerketaker er en fin måte for en årlig kontroll av egen fysisk form og også en fin motivering for fysisk trening. Å ta idrettsmerke betyr å gjennomføre ulike idrettsøvelser og teste om en klarer kravene. Kravene er tilpasset de ulike aldersgrupper og forhåpentligvis er de satt såpass høyt at de fleste må trene for å klare dem. Idrettsmerke kan organiseres i regi av idrettslag, bedrifter, på skolen, vennegjenger osv. Idrettsmerket kan tas av alle fra og med det året de fyller 16 år. Merket kan også tas av utenlandske statsborgere, samt nordmenn i utlandet. Norges Riksforbund for Idrett innstiftet idrettsmerket 29. mai 1915. Fra starten av var det tilrettelagt kun for menn og først i 1934 kom kvinnene med.



IDRETTSMERKET

Beregningsgrunnlag for utmerkelse

Alle som avlegger idrettsmerkeprøve kan kjøpe utmerkelse. Det er kun mulig å få en utmerkelse per år. Antall ganger merketakeren har fullført idrettsmerkeprøven er utgangspunkt for oppnåelse av utmerkelse.

- | | |
|----------|--|
| 1. gang | - Idrettsmerket i bronse |
| 5. gang | - Idrettsmerket i sølv |
| 9. gang | - Idrettsmerket i gull |
| 15. gang | - Idrettsmerkestatuetten |
| 20. gang | - Idrettsmerkekruset |
| 25. gang | - Idrettsmerkets miniatyrstatuett i bronse |
| 30. gang | - Idrettens Hederspris |
| 40. gang | - 40-års merke med NIFs diplom |
| 50. gang | - 50-årsmerke med NIFs diplom |
| 60. gang | - 60-årsmerke med NIFs diplom |

Hvordan gjennomføre idrettsmerket?

Øvelsesutvalg for Idrettsmerket er så variert at det skal være mulig å arrangere merkeprøver de fleste steder. Det greieste er selvsagt å bruke en idrettsplass med løpebaner, kast og hoppsteder – men en slik plass er slett ikke nødvendig for å avvikle prøvene. En lekeplass eller en noenlunde plan gress- eller sandslette kan godt gjøre nytten. Retningen for løp, hopp og kast må velges slik at utforbakke ikke gir urimelig fordeler for merketakeren. Alle løpsdistanser må oppmåles og merkes forsvarlig. Ved utholdenhetsprøver bør start og innkomst være på samme sted slik at nivåforskjell eller vindforhold ikke spiller inn for resultatet. Svømmeøvelser kan utenom svømmehall også arrangeres på badestranden.

Funksjonshemmede idrettsmerketakere

Idrettsmerkekravene skal tilpasses den enkelte utøvers psykiske og fysiske forutsetninger. For funksjonshemmede merketakere som ikke har mulighet til å nå de oppsatte kravene gjelder følgende:

Merketaker og kontrollperson samarbeider om å sette kravene innenfor de ulike gruppene. Kravene settes så høyt at utøveren må trene for å greie dem. Ved tilfeller hvor utøveren ikke greier øvelser under hver gruppe, kan opptil 3 av gruppene erstattes med 5 ganger gjennomført fysisk aktivitet av minimum 30 minutters varighet, eller øvelse i en gruppe kan erstattes ved at det velges 2 øvelser fra en annen gruppe.

Merketakingen må gjennomføres av minst to personer som kontrollerer hverandre i henhold til reglementet.

Det som trengs av materiell er stoppeklokker, målebånd, kastredskap osv.

Kontrollkort fås ved henvendelse til nærmeste idrettskrets, Norges idrettsforbund sentralt eller skrives ut fra idrettsmerket.no

Avlagt idrettsmerkeprøve registreres på idrettsmerket.no
På idrettsmerket.no kan du også bestille merker og trofeer.

Øvelsesutvalg og merkekrav

For å oppnå godkjent idrettsmerkeprøve, må merketakeren bestå en øvelse fra hver gruppe.
[Se her for fullstendig reglement.](#)

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

Gruppe 2 – Spens/presisjon

Eksempler på øvelser: lengde, 5-steg, høyde, presisjonskast med basketball, spenst hopp, 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, ergometersykkel 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



IDRETTSMERKET

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 årsers 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.

