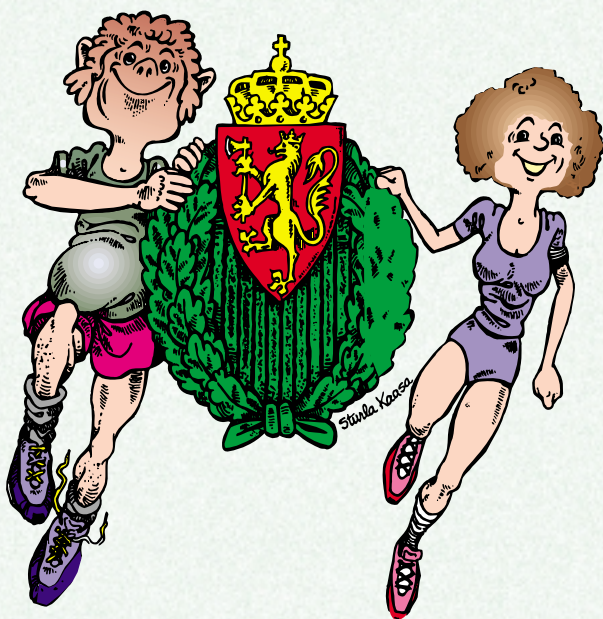


Håndbok for **IDRETTSMERKET**



NORGES IDRETTSFORBUND OG OLYMPISKE KOMITÉ

INNHold

Velkommen som idrettsmerketaker	2
Omregning fra poeng til antall ganger	3
Regler:	3
Funksjonshemmede idrettsmerketakere	5
Øvelsesutvalg og krav:	
<i>Gruppe 1 – Trim</i>	7
<i>Gruppe 2 – Spenst/presisjon</i>	8
<i>Gruppe 3 – Hurtighet</i>	8
<i>Gruppe 4 – Styrke</i>	10
<i>Gruppe 5 – Utholdenhet</i>	12
<i>Gruppe 6 – Utholdenhet – uten tidtaking</i>	14
Bestemmelser for:	
Merketakeren	15
Arrangøren	16
Idrettskretsen	17
Forsvaret	18
Råd til arrangør av merkeprøver	18

Det er tillatt å kopiere og mangfoldiggjøre innholdet i Håndboka.

Utgitt av: NORGES IDRETTSFORBUND OG OLYMPISKE KOMITÉ, Oslo 01.99, #50.000

Produksjon: ØBerth Repro, Oslo – Tlf. 22 87 11 90

Håndbok for
IDRETTSMERKET

Håndboken tilhører:

Adresse:

.....

Tlf.:

VELKOMMEN SOM IDRETTSMERKETAKER!

Å ta idrettsmerket er en fin måte å holde seg i form på. Kravene varierer i de ulike aldersgruppene, og forhåpentligvis er de satt såpass høyt at de fleste må trene for å klare dem.

Idrettsmerket ble innstiftet den 29. mai 1915 på et fellesmøte i Norges Riksforbund for idrett. På det tidspunktet fikk kun menn lov til å delta. Kvinnene ble med i 1934. Kravene til idrettsmerket er revidert flere ganger, og etter hvert er også øvelsesutvalget utvidet. De siste årene har over 20 000 mennesker tatt idrettsmerket hvert år.

I perioden 1998 til 2005 endres poengberegningen. Merketakeren skal isteden for å få poeng etter alder, telle antall ganger han/hun har fullført idrettsmerkeprøven som grunnlag for premiering.

Merketakere som gjennomfører sin første idrettsmerkeprøve i 1998 og senere, skal følge reglementet under punkt A.

Merketakere som er registret før 1998 kan følge gammel ordning ut år 2005, hvis de ønsker det – se reglement under punkt B.

Omregning fra poeng til antall ganger:

Merketakerne som har tatt idrettsmerket før 1998 og fulgt det gamle reglementet skal ved utgangen av år 2005 ha skiftet over fra gammel (B) til ny ordning (A).

Merketakeren tar utgangspunkt i siste oppnådde utmerkelse, eller den nærmeste som kan nås innen 2005, og fortsetter videre på ny ordning etter det. Idrettskretsen skal gi merketakerne beskjed når det er riktig å bytte over fra gammel til ny ordning. *Eks.: Herr Andersen oppnår idrettsmerkestatuetten før utgangen av år 2005. Han fortsetter derfor på gammel ordning til han har fått statuetten. Deretter skifter han over til ny ordning, og får registrert at han har tatt idrettsmerket 15. ganger. For å få tildelt kruset, som er neste utmerkelse, må herr Andersen ta idrettsmerkeprøven fem ganger til.*

Regler:

1. 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.
2. Det er kun mulig å få registrert en merkeprøve i året.
3. Krav for utmerkelse følger:

A. Nytt beregningsgrunnlag for utmerkelse

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 – Krus
- 25. gang – Miniatyrstatuett
- 30. gang – Miniatyrstatuett forgylt
- 35. gang – Hederspris
- 40. gang – 40-års merke med NIFs diplom
- 50. gang – 50-års merke med NIFs diplom
- 60. gang – 60-års merke med NIFs diplom

Idrettskretsene sender inn en liste over hvem som skal få diplom og 40, 50 og 60-års merker. NIF utsteder diplomene, som er underskrevet av generalsekretær og president.

B: Gammel ordning – poengberegning etter alder

Alderen er utgangspunkt for poengberegningen:

- 16–25 år: 1 poeng for avlagt idrettsmerkeprøve
- 26–39 år: 2 poeng for avlagt idrettsmerkeprøve
- 40–49 år: 3 poeng for avlagt idrettsmerkeprøve

- 50–59 år: 4 poeng for avlagt idrettsmerkeprøve
- 60–64 år: 5 poeng for avlagt idrettsmerkeprøve
- 65–69 år: 6 poeng for avlagt idrettsmerkeprøve
- 70–74 år: 7 poeng for avlagt idrettsmerkeprøve
- 75 år og eldre: 10 poeng for avlagt idrettsmerkeprøve

Utmerkelser:

- Idrettsmerket i bronse: ... 1 poeng
- Idrettsmerket i sølv: 5 poeng
- Idrettsmerket i gull: 15 poeng
- Idrettsmerkestatuett: 30 poeng
- Krus: 45 poeng
- Miniatyrstatuett: 60 poeng
- Miniatyrstatuett forgylt: 75 poeng
- Hederspris: 90 poeng
- Veteranstjerne: For hvert 15. poeng etter hederspris.

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 instruktør/lærer samarbeider om å sette kravene innenfor de ulike gruppene. Kravene bør settes så

høyt at utøveren må trene for å greie dem. Ved tilfeller hvor utøveren ikke greier øvelser under hver gruppe, kan opptil tre av gruppene erstattes med 5 ganger gjennomført fysisk aktivitet av min. 30 min. varighet.

Øvelsesutvalg og krav:

I hver gruppe må en øvelse bestå for å oppnå idrettsmerket. Merk at det er mulig å velge enten gruppe 5 eller gruppe 6 som utholdenhetsprøve.

Gruppe 1 – Trim:

Merketakere 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, gymnastikk til musikk, fottur og grunntrening.

Husk at oppvarming og uttøyning er viktig uansett aktivitet og belastning.

Deltakerne holder selv regnskap med antall ganger de har trimmet.

Gruppe 2 – Spenst/presisjon:

Øvelse	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–
A Lengde u/tilløp	M 2,2	2,25	2,3	2,3	2,25	2,2	2,15	2,1	2,05	1,95	1,9	1,8	1,7	1,4
	K 1,8	1,8	1,8	1,8	1,75	1,7	1,65	1,6	1,55	1,45	1,35	1,25	1,15	1,0
B Høyde, u/tilløp	M 1,0	1,0	1,05	1,05	1,0	0,95	0,9	0,85	0,8	0,7	0,65	0,6	0,5	0,4
	K 0,85	0,85	0,8	0,8	0,8	0,75	0,75	0,7	0,7	0,65	0,6	0,5	0,3	0,3
C Lengde, m/tilløp	M 4,3	4,35	4,4	4,25	4,2	4,0	3,9	3,75	3,6	3,35	3,15	2,95	2,75	2,55
	K 3,4	3,4	3,35	3,1	3,05	2,8	2,7	2,5	2,4	2,15	2,05	1,95	1,7	1,5
D Høyde, m/tilløp	M 1,3	1,3	1,3	1,25	1,25	1,2	1,15	1,1	1,05	0,95	0,9	0,8	0,65	0,65
	K 1,1	1,1	1,1	1,05	1,05	1,0	0,95	0,9	0,85	0,75	0,7	0,6	0,5	0,5
E Presisjonskast sittende på stol. Ti forsøk.	M 6	6	6	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	2
	K 6	6	6	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	2
Med basketball, min. 200 gr. Kurvhøyde 3,05 m., avstand 3,0 m.														
F Spensthopp, cm	M 35,0	35,0	35,0	30,0	30,0	25,0	25,0	20,0	20,0	15,0	15,0	10,0	10,0	10,0
	K 30,0	30,0	30,0	25,0	25,0	20,0	20,0	15,0	15,0	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0

Stå på å mot en vegg/søyle med armene strukket rett opp og marker (gjørne med et kritt). Hopp rett opp og marker på ny (ev. med krittet).

Avstanden mellom de to merkene måles.

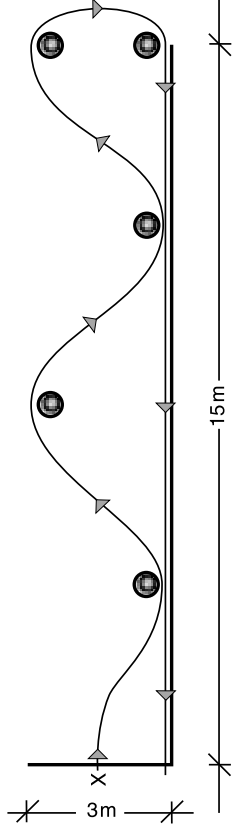
G Innebandy – skudd på små mål – avstand: 9 m – 10 forsøk (treff som for basketball (E))

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
	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
100m	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 Svøm. 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
	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

Gruppe 3 – Hurtighet forts.:

Øvelse	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-
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
	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
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
	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
E Pigging (is/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
100 m	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
F Håndball/Fotball/Basketball/Innebandy: Velg en av idrettene. Samme tider for alle idretter.	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
	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



G: Forklaring av øvelsene:

Ballen føres med føttene/køllen mellom kjetglene fra start til mål (x).

Håndball/basketball droppes gjennom samme løype.

VELG EN AV ØVELSENE!

⊙ = Store kjetglers.

Gruppe 4 – Styrke:

Øvelse	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-
A Kule 7,25 kg	M 7,0	7,2	7,5	7,6	7,4	7,2	7,0	6,8	6,6					
5,5 kg	M 8,75	9,0	9,25	9,5	9,25	9,0	8,75	8,5	8,25					
4,0 kg	M									8,0	8,0	7,0	7,0	6,0
3,0 kg	K 5,7	5,7	5,7	5,7	5,6	5,5	5,4	5,25	5,1					
	M													7,0
	K							5,5	5,2	5,0	4,8	4,6	4,4	4,0
B Kule sittende 4,0 kg.	M 5,6	5,7	5,9	5,7	5,6	5,5	5,4	5,2	5,0	4,8	4,5	4,2	3,9	3,5
3,0 kg	K 4,7	4,7	4,7	4,5	4,3	4,1	4,0	3,8	3,7	3,5	3,3	3,1	2,9	2,6
C Liten ball 80 gr.	M 35,0	37,0	40,0	40,0	39,0	38,0	37,0	36,0	35,0	33,0	31,0	29,0	27,0	25,0
	K 28,3	28,0	28,0	28,0	27,0	26,0	25,0	24,0	23,0	21,0	20,0	19,0	17,0	15,0
Sittende	M 17,5	19,0	20,0	20,0	19,5	19,0	18,5	18,0	17,5	16,5	15,5	14,5	13,5	12,5
	K 14,0	14,0	14,0	14,0	13,5	13,0	12,5	12,0	11,5	10,5	10,0	9,5	8,5	7,5
D Håndgranat 600 gr.	M 35,0	36,0	37,0	36,0	35,0	34,0	33,0	32,0	31,0	30,0	29,0	27,0	25,0	23,0
E Slengball 700 gr.	M									20,0	19,0	18,0	17,0	15,0
	K 22,0	22,0	22,0	21,0	20,0	19,0	18,5	18,0	17,5	17,0	16,0	15,0	14,0	13,0
F Diskos, 2,0 kg	M 21,0	21,5	23,0	22,5	22,0	21,5	21,0	20,5	20,0					
1,5 kg	M									19,0	18,0	17,0	16,0	14,0
G Kroppshev i bom	M 5	6	7	6	5	5	5	4	4	3	2	2	2	1
	K 3	4	5	4	3	3	3	2	2	2	1	1	1	1
H Utførelse: Under- eller overtakshengende i bom. Kroppshevning og senking. Hakken skal være over bommen for å få godkjent telling.	M 25	30	37,5	35	32,5	30	27,5	25	22,5	22,5	22,5	20	17,5	12,5
i kg.	K 15	15	17,5	16	15	14	13	12	11	10	10	7,5	5	5

Forklaring: For begge kjønn frem til 59 år, 10 repetisjoner. Fra 60 år, 5 repetisjoner.

Gruppe 4 – Styrke, forts.

Øvelse	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-
I Knebøy, 10 kg belastn	M 45	45	50	45	40	35	30	25	25	20	20	15	15	10
Oppført ant. rep.	K 30	30	25	25	25	20	20	15	15	10	10	8	8	5
J Sit-up's	M 30	30	35	30	30	25	25	20	20	15	10	8	5	5
Fig. 1	K 20	20	25	20	20	15	15	15	10	10	8	8	4	4
K Push-up's	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)
Fig. 2 og 3	K 10(20)	12(24)	12(24)	12(24)	12(24)	10(20)	10(20)	10(20)	7(14)	7(14)	7(14)	3(6)	3(6)	3(6)

Sit-Up's utførelse, se fig. 1:

Ligg på ryggen. Vinkelen mellom rygg og lår skal være ca. 90°. Begge føtsålene 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. Hvis dette foretrekkes, se antall repetisjoner i parentes.

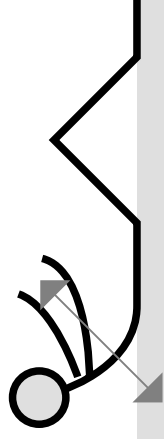


Fig. 1.

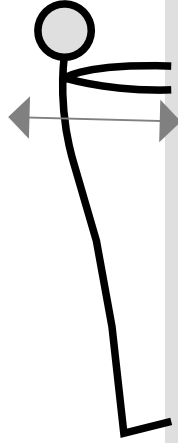


Fig. 2.



Fig. 3.

Gruppe 5 – Utholdenhet:

Øvelse	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-
A Løp, 5000 m	M 24.15	24.0	23.45	24.0	24.15	24.3	24.45	25.15	26.0					
3000 m	M 14.0	13.5	13.4	13.5	14.0	14.1	14.25	15.0	15.4	16.35	18.25	20.0		
1500 m	K 17.0	17.0	17.3	18.0	19.0	20.0	21.0	22.0	23.0				8.30	9.0
Også tredemølle:	M												8.30	9.0
B Sykling 20 km	K							8.30	9.0	9.30	10.0	10.30	11.0	12.0
10 km	M 50.0	50.0	50.0	52.0	54.0	56.0	58.0	60.0	62.0	64.0	66.0	69.0		
	K 60.0	60.0	60.0	61.0	63.0	65.0	67.0	69.0	71.0					
	M									32.0	33.0	34.0	35.0	38.0
	K							32.0	34.0	38.0	42.0	44.0	46.0	48.0
C Gang, 10 km (•)	M 73.0	74.0	75.0	77.0	80.0	83.0	85.0	88.0	90.0	96.0	100.0			
5 km	K 86.0	87.0	89.0	93.0	97.0	101.0	105.0	109.0	114.0	117.0	120.0			
	M									46.0	47.0	49.0	51.0	53.0
	K									53.0	55.0	57.0	59.0	62.0
D Svømming 1000 m	M 31.0	30.0	30.0	31.0	31.3	32.0	32.3	33.0	34.0					
500 m	K 36.0	35.0	35.3	36.0	36.5	37.0	37.3	38.0	39.0					
	M							16.0	16.3	17.3	18.0	18.3	19.0	21.0
								18.0	18.3	19.3	20.0	21.0	22.0	23.0
E Pigg (is/rullest.) 3000m	M 16.45	16.3	16.0	17.0	17.3	18.0	18.3	19.0	19.3	20.0	21.3	23.0	25.0	27.0
1500 m	M					9.0	9.3	10.0	10.45	12.0	13.0	14.0	16.0	18.0
	K 10.0	10.0	10.0	10.0	10.45	11.15	11.45	12.15	13.15	14.0	15.0	16.0	18.0	20.0
F Ski, 10 km	M 52.0	51.0	53.0	54.0	55.0	57.0	59.0	61.0	63.0	65.0	68.0	72.0	76.0	
5 km	M									31.0	33.0	35.0	38.0	42.0
	K 37.0	36.0	35.0	38.0	39.0	40.0	41.3	43.0	45.0	48.0	51.0	55.0	59.0	63.0

- Kravene til militært marsjmerke godkjennes også som prøve i utholdenhet i gang.

Gruppe 5 – Utholdenhet, forts.:

Øvelse 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–

- Kravene til Norges Skiforbunds skimerke i gull godkjennes også som prøve i utholdenhet på ski.
- Kravet til militært skimerke godkjennes som prøve i utholdenhet på ski.

G Ergonometersykkel	M 51.0	50.0	48.0	50.0	51.0	52.0	53.0	55.0	57.0	60.0	62.0	64.0	66.0	69.0
20 km. 100W	K 60.0	60.0	60.0	61.0	64.0	65.0	67.0	70.0	73.0	76.0	79.0	82.0	85.0	88.0
H • Roing 5000 m Con-	M 23.3	23.0	23.0	23.3	24.0	24.3	25.0	25.0	25.3	27.0	30.0	40.0	50.0	55.0
sept II. roergometer	K 26.0	25.3	25.3	26.0	27.0	27.0	27.3	28.0	28.3	30.0	33.0	50.0	55.0	65.0
• 2000 m Singelsculler	M 11.45	44.3	11.0	11.3	12.0	12.3	13.0	13.0	13.0	14.0	14.0	15.0	16.0	17.0
på oppmålt bane	K 15.45	15.3	15.0	15.3	16.0	16.3	17.0	17.0	17.0	18.0	18.0	20.0	21.0	22.0
• 4 års innrigger	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
20 km	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 Kajakkpadling 10 km	M 71.0	70.3	70.0	70.3	71.0	71.3	72.0							
5 km	M							38.0	38.3	39.0	39.3	40.0	40.3	41.0
5 km	K 41.0	40.3	40.0	40.3	41.0	41.3	42.0							
3 km	K							27.0	27.3	28.0	28.3	29.0	29.3	30.0
J Coopers test. 12 min	M 2370m	2600m												
løp på bane	K 1730m	2100m												
K Rulleskøyter 5 km	M 15.0	15.0	15.0	16.0	16.0	17.0	17.0	18.0	19.0	20.0	21.0	22.0	23.0	24.0
	K 17.0	17.0	17.0	18.0	18.0	19.0	19.0	20.0	21.0	22.0	23.0	24.0	25.0	26.0

Merknad til kajakkpadling:

Det stilles ingen krav til type kajakk som benyttes (konkurrans-, tur- eller havkajakk).

Det kreves ikke at distansen skal tilbakelegges på regattabane for kajakk.

Gruppe 6 – Utholdenhet uten tidtaking:

A: Utøvere som tre ganger i kalenderåret gjennomfører mosjonskonkurranser eller ordinære konkurranser blant følgende alternativer, får godkjent krav i gruppe 6:

- 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
- Turmarsj på 3 mil eller mer
- Triathlon
- Turlangrenn på 5 mil eller mer.
- Turritt på sykkel på 180 km eller mer

C: I tillegg kan følgende mosjonsformer godkjennes under gruppe 6:

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

BESTEMMELSER FOR

1. Merketakeren

- a) Håndbok, kontrollkort, årbok og opplysninger om idrettsmerkeprøver kan fås ved henvendelse til idrettskretsen eller til idrettsmerkearrangører.
- b) Kontrollkortet, ev. årboken må medbringes ved avlegging av prøvene i de forskjellige øvelsesgruppene for attestasjon av godkjente prøver.
- c) Ferdig utfyllt kontrollkort, ev. årbok fremvises til en idrettsmerkearrangør, eller til idrettskretsen. Merketakeren vil dermed bli registrert på en samleliste, og få muligheten til å få kjøpt utmerkelse som svarer til antall ganger merketakeren har fullført idrettsmerkeprøven.
- d) Årboken må attesteres av en idrettsmerkearrangør eller av idrettskretsen etter hver gang merketakeren har fullført idrettsmerkeprøven. Årboken er merketakerens eneste bevis for avlagte idrettsmerkeprøver!
- e) Hvis de siste øvelsene avlegges et sted hvor det ikke føres samlelister, kan merketakeren sende årbok og

kontrollkort til idrettskretsen, som kvitterer og returnerer kortene.

- f) For elever som avlegger prøven i klassesammenheng i den videregående skolen: Læreren vil notere alle resultatene på prøven på en klasseliste, som fungerer som kontrollkort og samleliste. Elever som ønsker å få årbok kan ringe idrettskretsen, eller be skolen sørge for å ha slike kort på lager.

Klasselistene sendes idrettskretsen innen 31. januar.

2. Arrangøren

- a) Arrangøren skal etter å ha attestert prøven på kontrollkortet, ev. i årboken, skrive merketakerens navn og nødvendige data på en samleliste. Lærere som kontrollerer eleven kan benytte klasseliste og sende den til idrettskretsen innen 31. januar.
- b) Kontrollører av idrettsmerkeøvelser bør ha fylt 16 år.
- c) Samlelisten beholdes av arrangøren til arkiv og kontrollgrunnlag. Dette er viktig for eventuell senere kontroll av årlige prøver. Kopien sendes idrettskretsen innen 31. januar.

- d) Prøver tatt i utlandet eller på skip, rapporteres til Oslo Idrettskrets. Arrangører på Bjørnøya, Jan Mayen og Svalbard rapporterer til Troms Idrettskrets.
- e) Arrangør av merkeprøver sender inn årbøker til idrettskretsen hver gang merketakeren skal ha utmerkelsen f.o.m. idrettsmerkestatuetten. Se forøvrig sidene foran om krav for utmerkelse. Årboka returneres til merketakeren etter kontroll.
- f) Idrettsmerket i alle valører og andre utmerkelse fås kjøpt ved idrettskretsens kontor. De ansvarlige arrangører må selv sørge for innkjøp av merker. For Forsvarets vedkommende er det en intern instans som distribuerer merkene til de militære avdelinger.

3. Idrettskretsen

- a) Summerer antall avlagte idrettsmerkeprøver, innrapportert fra arrangør, og sender dette på eget skjema til NIF. All innrapportering skal etter hvert gjøres gjennom dataprogrammet «NAIS».
- b) Oppbevarer samlelistene.
- c) Fører oversikt over vinnere av de ulike utmerkelsene. Sender listen over personer som skal tildeles NIFs

diplom og merker for 40, 50 og 60 ganger bestått idrettsmerkeprøve i god tid før utdelingen finner sted.

- d) Sender ut idrettsmerkemateriell til arrangørene, etter innmeldt behov.
- e) Arrangerer årlige prisutdelinger. Alle som er berettiget utmerkelser (etter idrettsmerkene i bronse, sølv og gull) skal meddeles tid og sted for utdelingen.

4. Forsvaret

NIF har eiendomsretten til alle utmerkelsene for idrettsmerkeprøver. Merkene er godkjent til bruk på uniform. Forsvaret skal bestille utmerkelser gjennom NIF, eller den avtalepartner som NIF til enhver tid benytter.

RÅD TIL ARRANGØRER AV MERKEPRØVER

Nedenfor gis det noen råd og vink til idrettsmerkearrangører. Det bør være et mål om at flere mennesker får kjennskap til hva idrettsmerkeprøver er, og at de får lyst til å ta idrettsmerket selv. Hvordan får vi det til?

Markedsføring

Folk må vite hvor og når idrettsmerkeprøver arrangeres. Det kan markedsføres gjennom f.eks

- Plakater som henges opp på butikksentre, skoler, arbeidsplasser, gatehjørner, lyktestolper osv.
- Startarrangementer med lokale kjendiser som skal ta noen av prøvene, og hvor lokalmedia inviteres for å dekke arrangementet.
- Informasjonsmøter i idrettslag

Kampanjer og konkurranser

Hvorfor ikke utfordre arbeidsplasser, skoler og idrettslag til å konkurrere om å få flest idrettsmerketakere? Det er viktig å sette opp en gjev premie som det er verdt å konkurrere om. Hvis en lokal sponsor kan dekke utgifter til premier og annonsering, er dette et meget virkningsfullt tiltak!

Foreldre og barn ønsker å være sammen på fritiden.

Arranger prøver hvor også barna kan ta Barnas idrettsmerke. Håndbok og informasjon kan fås hos Landslaget Fysisk Fostring i skolen i Tønsberg, tlf: 33 31 53 00.

Allsidig trening i idrettslagene

Hvert idrettslag burde bruke idrettsmerkeprøvene som allsidighetstrening for alle utøvere i klubbene. Utfordre styret i klubben på dette. Hvis lederen går i bresjen for dette, følger gjerne trenere og andre ledere med.

Anlegg

Det greieste for en idrettsmerkearrangør er selvsagt å bruke en idrettsplass med løpebaner, kast, og hoppsteder. Men en slik plass er ikke nødvendig for å avvikle prøvene på en forsvarlig måte. En lekeplass eller en plan gress- eller sand-slette kan godt gjøre nytten.

Ved utholdenhetsprøver bør start og innkomst være på samme sted slik at nivåforskjell eller vindforhold ikke skal spille inn på resultatet.

Svømmeøvelser kan utenom svømmehall også arrangeres på badestranda. Her må man ta hensyn til strømforholdene.

Rekruttering

Det er hovedsakelig godt voksne mennesker som avlegger idrettsmerkeprøver. Det er positivt at dette er en aktivitet som passer for dem. Men vi burde alle jobbe for at også ungdommer trener allsidig, og da er idrettsmerkeprøver et ypperlig redskap. For å få det til, må ressurspersoner i krets, lag og foreninger lage en strategi for hvordan lærere og befal skal få interesse for å arrangere merkeprøver. Det er viktig å alliere seg med ungdommer, både som arrangør-

rer og deltagere. Hvis en ungdom får ansvar for et arrangement, vil kanskje flere ungdommer også komme til prøvene.

Sponsorer

Det er dessverre ingen sponsor som støtter idrettsmerkearbeidet. Det er synd at folk må selv kjøpe de fine utmerkelsene. Når folk har tatt idrettsmerket i årevis burde de få premier. Lokalt og regionalt finnes det sikkert interesserte sponsorer! Det må brukes tid til dette arbeidet, og sponsorene må vite hva de får igjen for pengene. Vi tror at hvis folk fikk statuetten, ville det virkelig være spennende å ta idrettsmerket flere år på rad.

Barneskolens Idrettsmerke og Ungdommens Idrettsmerke

Ta kontakt med:

Landslaget fysisk fostring i skolen,

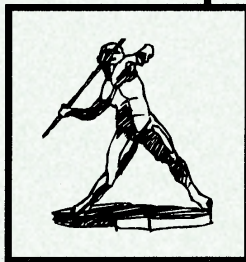
Møllegt. 10,

3111 TØNSBERG.

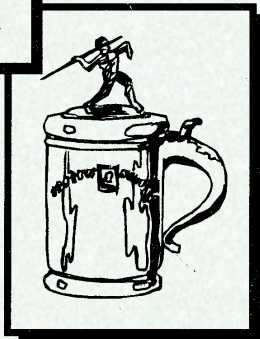
Tlf.: 33 31 53 00

– Lykke til! –

Leverandør av: idrettsmerket, statuett, krus



Vi leverer også:
medaljer,
pins,
vimpler,
broderte merker
m.m.



Henvendelse:

aksess as

1540 Vestby Tlf: 64 95 13 60 Fax: 64 95 22 89