

GRUPPE I:

Atletik – kvinder

Kvinder på 18-39 år skal udføre en trekamp, hvori der indgår 1 løb, 1 spring og 1 kast efter frit valg af nedenstående øvelser. - man må gerne lave flere øvelser.

Alle resultater skrives i skemaet.

Kvinder på 40 år og derover skal ligeledes udføre en trekamp, men kun 2 af de 3 grupper løb, spring og kast behøver at være repræsenteret.

Trekampen kan bestås på to måder:

- De anførte resultater opnås, eller
- Prøven skal bestås efter "Idrætsmærkets pointtabel i atletik".

Alder Disciplin	18- 29	30- 39	40- 49	50- 59	60- 69	70- 79	80- 84	85+	Re- sul- tat	Poi- nt
60 m løb/sek.	10,4	11,0	11,8	12,8	13,7	14,4	15,2	15,6		
80 m løb/sek.	13,6	14,4	15,5	16,6	17,8	19,0	20,2	20,8		
100 m løb/sek.	16,5	18,0	19,5	21,0	22,5	24,0	25,4	26,1		
Længdesp r. u/tilløb.	1,80	1,70	1,60	1,50	1,35	1,15	1,00	0,85		
Højdesprin g Afsætsdiff.	0,28	0,26	0,24	0,20	0,16	0,12	0,10	0,08		
Kuglestød 3 kg m/cm				6,00	5,50	5,00	4,50	4,25		
Kuglestød 4 kg m/cm	6,00	5,50	5,00							
Slyngbold 1,0 kg/m	23	22	20	18	16	14	12	11		
Boldkast 250/m	30	29	27	23	21	19	17	16		

I alt, pointsum overføres til forside.....

2

Denne side kan du bruge til egne notater under dit træningsforløb frem til din prøveafleggelse.

Når du er klar til prøve skal du sikre dig en makker, som kan dokumentere dine præstationer.

Husk at 1. september er sidste frist for aflæggelse af prøver og at der på en nærmere fastsat dato i sensommeren er fælles udlevering af FRILUFTSIDRÆTSMÆRKER og evt. socialt samvær.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....















.....

.....

.....

Ølmen formprøve kvinder.

Alle 7 øvelsesgrupper skal være repræsenteret.
 I alt minimum 34 point.

Alder	Illustration	18-29 år	30-39 år	40-49 år	50-59 år	60-69 år	70-79 år	80-84 år	85+ år	Resultat	Point
BENSTRÆKKERNE 3enstep, - øvelse nr 9 Enten step eller hop med samlede ben	 	12x= 2p 14x= 4p 16x= 6p 18x= 8p 20x=10p	10x= 2p 12x= 4p 14x= 6p 16x= 8p 18x=10p		8x= 2p 10x= 4p 12x= 6p 14x= 8p 16x=10p	6x= 2p 8x= 4p 10x= 6p 12x= 8p 14x=10p	4x= 2p 6x= 4p 8x= 6p 10x= 8p 12x=10p	3x= 2p 5x= 4p 6x= 6p 8x= 8p 12x=10p	2x= 2p 4x= 4p 5x= 6p 6x= 8p 10x=10p	1x= 2p 2x= 4p 3x= 6p 4x= 8p 8x=10p	
LIGE BUGMUSKLER Mavebøjninger, - øv nr 5 3enløft til vandret	 	8x= 2p 10x= 4p 12x= 6p 14x= 8p 16x=10p	7x= 2p 8x= 4p 10x= 6p 12x= 8p 14x=10p		6x= 2p 7x= 4p 9x= 6p 10x= 8p 12x=10p	5x= 2p 6x= 4p 8x= 6p 9x= 8p 10x=10p	4x= 2p 5x= 4p 7x= 6p 8x= 8p 9x=10p	3x= 2p 4x= 4p 6x= 6p 7x= 8p 8x=10p	2x= 2p 3x= 4p 4x= 6p 5x= 8p 6x=10p	1x= 2p 2x= 4p 3x= 6p 4x= 8p 5x=10p	
ARMBØJERNE Længsiddende Armhævn, - øvelse nr 3	 	8x= 2p 10x= 4p 12x= 6p 14x= 8p 16x=10p	7x= 2p 8x= 4p 10x= 6p 12x= 8p 14x=10p		6x= 2p 7x= 4p 9x= 6p 10x= 8p 12x=10p	5x= 2p 6x= 4p 8x= 6p 9x= 8p 10x=10p	4x= 2p 5x= 4p 7x= 6p 8x= 8p 9x=10p	3x= 2p 4x= 4p 6x= 6p 7x= 8p 8x=10p	2x= 2p 3x= 4p 4x= 6p 5x= 8p 6x=10p	1x= 2p 2x= 4p 3x= 6p 4x= 8p 5x=10p	
RYGSTRÆKKERNE 3enløft, - øv nr 7 3 eller Rygstræk m belast, - øv 6	 	12x= 2p 14x= 4p 16x= 6p 18x= 8p 20x=10p	10x= 2p 12x= 4p 14x= 6p 16x= 8p 18x=10p		8x= 2p 10x= 4p 12x= 6p 14x= 8p 16x=10p	6x= 2p 8x= 4p 10x= 6p 12x= 8p 14x=10p	4x= 2p 6x= 4p 8x= 6p 10x= 8p 12x=10p	3x= 2p 5x= 4p 6x= 6p 8x= 8p 10x=10p	2x= 2p 4x= 4p 5x= 6p 7x= 8p 8x=10p	1x= 2p 3x= 4p 4x= 6p 5x= 8p 6x=10p	
SKRÅ BUGMUSKLER Længsiddende øvelse 7c Længsid. M skrå benløft ca 40 cm	 	16x= 2p 18x= 4p 20x= 6p 22x= 8p 24x=10p	14x= 2p 16x= 4p 18x= 6p 20x= 8p 22x=10p		12x= 2p 14x= 4p 16x= 6p 18x= 8p 20x=10p	10x= 2p 12x= 4p 14x= 6p 16x= 8p 18x=10p	8x= 2p 10x= 4p 12x= 6p 14x= 8p 16x=10p	6x= 2p 8x= 4p 10x= 6p 12x= 8p 14x=10p	4x= 2p 6x= 4p 8x= 6p 10x= 8p 12x=10p	2x= 2p 4x= 4p 6x= 6p 8x= 8p 10x=10p	
ARMSTRÆKKERNE Siddende armstem, øv 2 3 eller Armstrækning, øv nr 1	 	8x= 2p 10x= 4p 12x= 6p 14x= 8p 16x=10p	7x= 2p 8x= 4p 10x= 6p 12x= 8p 14x=10p		6x= 2p 7x= 4p 9x= 6p 10x= 8p 12x=10p	5x= 2p 6x= 4p 8x= 6p 9x= 8p 10x=10p	4x= 2p 5x= 4p 7x= 6p 8x= 8p 9x=10p	3x= 2p 4x= 4p 6x= 6p 7x= 8p 8x=10p	2x= 2p 3x= 4p 4x= 6p 5x= 8p 6x=10p	1x= 2p 2x= 4p 3x= 6p 4x= 8p 5x=10p	
KREDSLØBSPRØVE 12 min løb/gangprøve Kom så langt som muligt på 12 min !!	 	2000m= 4 point 2200m= 6 point 2400m= 10 point	1800m= 4 point 2000m= 6 point 2200m= 10 point		1600m= 4 point 1800m= 6 point 2000m= 10 point	1400m= 4 point 1600m= 6 point 1800m= 10 point	1200m= 4 point 1400m= 6 point 1600m= 10 point	1000m= 4 point 1200m= 6 point 1400m= 10 point	800m= 4 point 1000m= 6 point 1200m= 10 point	600m= 4 point 800m= 6 point 1000m= 10 point	

Pointsum overføres til forsiden