



FRILUFTSIDRÆTSMÆRKET MÆND

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

Når du er klar til prøve skal du kontakte en fra instruktør/dommerteamet, som så vil sørge for selve prøven.

Husk at 1. september er sidste frist for aflægning af prøver og at der i løbet af sensommeren efter nærmere aftale er fælles udlevering af FRILUFTSIDRÆTSMÆRKER i forbindelse med et medlemsmøde.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Fulde navn.....

Fødselsdato..... måned.....år.....

Forening: **Aktiv Natur Velvære**
Bildsø Skov og Strand

Har i år..... bestået friluftsidrætsmærke guld nr.....

RESULTATER	POINT
GRUPPE 1: Atletik	
GRUPPE 2: Almen Formprøve	
GRUPPE 3: Udholdenhed	
Disciplin: (mindst én disciplin)	
Disciplin:	
Friluftsidrætsmærkets samlet pointsum:	

GODKENDT AF DOMMERE	GODKENDT AF IDRÆTSMÆRKET
GRUPPE I:	
GRUPPE II:	
GRUPPE III:	

GRUPPE 1:

Atletik – mænd

Mænd på 18-59 år skal udføre en femkamp, hvori der indgår løb, spring og kast med højst 2 øvelser fra hver gruppe efter frit valg blandt nedenstående øvelser. - man må gerne lave flere øvelser.

Alle resultater skrives i skemaet.

Mænd på 60 år og derover skal i atletik udføre en fire-kamp, men kun 2 af de 3 grupper, løb, spring og kast, behøver at være repræsenteret. Dog højst to øvelser fra hver gruppe. Opnås ideal målet, gives 25 point.

For hvert 1 cm. eller 10. sek. +/- gives tillæg, eller fradrag med 1 point.

Alder Disciplin	16 - 29	30- 39 14 - 15	40- 49 13	50- 59 12	60- 69	70- 79	80- 84	85+	Re- sul- tat	Poi nt
60 m løb/sek.	9,0	9,3	9,7	10,3	10,6	11,5	13,5	15,0		
80 m løb/sek.	12,0	12,3	12,6	13,7	14,4	15,5	18,0	19,5		
100 m løb/sek.	14,0	14,5	15,5	17,0	18,0	19,0	21,5	23,0		
Længdespr. u/tilløb.	2,40	2,30	2,10	1,90	1,75	1,55	1,20	1,00		
Højdespring Afsætsdiff.	0,38	0,36	0,34	0,32	0,28	0,24	0,20	0,18		
Kuglestød 4 kg m/cm				6,00	5,50	5,00	4,50	4,25		
Kuglestød 5 kg m/cm	8,00	7,50	7,00							
Slyngbold 1,0 kg/m	40	38	35	28	25	21	17	14		
Boldkast 250/m	60	55	50	40	35	30	23	20		

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

GRUPPE 3:

Udholdenhed – mænd og drenge, sæt x ud fra alder og sæt ring om disciplin og anfør resultat:

- kun en prøve skal bestås, men man må meget gerne tage flere eller alle discipliner.
- Resultatet omregnes til point jvnf. nedenstående tabel.
- Der kan evt. vælges alternative discipliner, som eksempelvis cykling/mountainbike og svømning. Krav specifikationer her til kan fås ved henvendelse til DGI.

Resultatet kan så noteres i bemærkningsfeltet.

År	Gang x km	Stavgang X km	Løb 5 km	Havkajak 5 km	Resul- tat	point
	Terræn	Skovstier	Skovstier	Enerkajak		
12	5 80 min	5 75 min	36,00 min			
13	6 80 min	6 75 min	34,00 min			
14 -15	7 80 min	7 75 min	32,00 min	41 min		
16 -17	8 75 min	8 70 min	29,00 min	38 min		
18-29	8 70 min	8 65 min.	27.00 min	35 min		
30-39	8 75 min	8 70 min.	29.00 min	38 min		
40-49	8 80 min	8 75 min.	32.00 min	41 min		
50-54	8 85 min	8 80 min.	33.30 min	44 min		
55-59	8 88 min	8 83 min.	34,15 min	47 min		
60-64	8 90 min	8 85 min.	35.00 min	50 min		
65-69	7 82 min	7 78 min.	36,00 min	53 min		
70-74	6 72 min	6 67 min.	37.00 min	56 min		
75-79	5 62 min	5 57 min.	39,00 min	59 min		
80-84	4 52 min	4 47 min.	42.00 min	62 min		
85 +	3 41 min	3 36 min.	45.00 min	65 min		

Pointsum overføres til forside (evt. for hvert disciplin) _____

Opnås ideal tiden gives 100 point

For hvert 10. sek. +/- gives tillæg, eller fradrag med 1 point (der kan rundes op og ned inden for de 10 sek. interval)

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

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

Når prøven er afsluttet, afleveres skemaet til et medlem i bestyrelsen.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Gruppe 2: Almen formprøve – mænd.

Den almene formprøve består af et 10 – 12 min opvarmningsprogram, der skal vise, at prøvetageren er i stand til at varme alle kroppens muskler op. Der gives ikke karakter for denne øvelse.

Derudover består den af 7 forskellige øvelser, hvoraf de 6 øvelser skal tages i en sammenhæng, - på samme dag. Den 7. øvelse kan tages selvstændig en anden dag.

For at bestå almenformprøve, skal man have en slutsum på minimum 35 point og alle 7 øvelsesgrupper skal være repræsenteret.

Alle 7 øvelsesgrupper er vist på de næste 2 sider, hvor man også kan se hvor mange point man kan opnå i de enkelte øvelser.

Hvis du er i tvivl om udførelsen af de enkelte øvelser eller har andre spørgsmål til den almene formprøve, er du velkommen til at kontakte en af instruktørerne.

Se de næste sider.....

GRUPPE 2: Almen formprøve mænd og drenge fra 12 – 100 år.
Minimum 35 point og 6 af de 7 øvelser skal være repræsenteret.

For kredsløbsprøven gælder: Opnås ideal tiden, gives 50 point.
For hvert 50 m. +/- gives tillæg, eller fradrag med 1 point

Minimumskravet giver 5 point og hver gentagelse derudover giver 1 point.

Øvelse / Alder			18-29 år + 16 -17 år	30-39 år + 14 -15 år	40-49 år + 13 år	50-59 år + 12 år	60-69 år	70-79 år	80-84 år	85+ år	Point
BENSTRÆKKERNE Benstem, - øvelse nr 8 Alternativ: Benstep, eller hop			75 kilo 8 gange	75 kilo 7 gange	75 kilo 6 gange	75 kilo 5 gange	75 kilo 4 gange	50 kilo 3 gange	50 kilo 2 gange	40 kilo 1 gang	
LIGE BUGMUSKLER Mavebøjninger, - øv nr 5			8 gange	7 gange	6 gange	5 gange	4 gange	3 gange	2 gange	1 gang	
ARMBØJERNE Langsiddende Armhævn,- øvelse nr 3			8 gange	7 gange	6 gange	5 gange	4 gange	3 gange	2 gange	1 gang	
RYGSTRÆKKERNE Benløft, - øv nr 7 eller Rygstræk m belast, - øv 6			8 gange	7 gange	6 gange	5 gange	4 gange	3 gange	2 gange	1 gang	
SKRÅ BUGMUSKLER Langsiddende Med skrå benløft ca 30 cm			8 gange	7 gange	6 gange	5 gange	4 gange	3 gange	2 gange	1 gang	
ARMBØJNINGER Armbøjninger, øv nr 1			8 gange	7 gange	6 gange	5 gange	4 gange	3 gange	2 gange	1 gang	
KREDSLØBSPRØVE 12 min løb/gangprøve Kom så langt som muligt på 12 min !!			2000 m	1800 m	1600 m	1400 m	1200 m	1000 m	800 m	600 m	

Samlet pointsum overføres til side 1 _____