

Atletik - kvinder

Kvinder på 18-39 år skal udføre en trekamp, hvori der indgår 1 løb, 1 spring og 1 kast efter frit valg blandt de nedenstående øvelser.

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.

Resultatet for hver af de 2 ovennævnte grupper skal påføres prøveskemaet.

Trekampen kan bestå på to måder:

- De anførte resultater opnås, eller
- prøven skal bestå efter "Idrætsmærkets pointtabel i atletik". Pointtal for hver af de 3 øvelser skal påføres prøveskemaet.

Alder Disciplin	18-29	30-39	40-49	50-54	55-59	60-64	65-69	70-74	75-79	80-84	85+	Resultat	Point
60 m løb/sek.	10,4	11,0	11,8	12,8	13,3	13,7	14,1	14,4	14,8	15,2	15,6		
80 m løb/sek.	13,6	14,4	15,5	16,6	17,2	17,8	18,4	19,0	19,6	20,2	20,8		
100 m løb/sek.	16,5	18,0	19,5	21,0	21,8	22,5	23,3	24,0	24,7	25,4	26,1		
400 m løb/sek.	82,0	85,0	88,0	91,0	96,0	102,0	106,0	112,0	118,0	124,0	130,0		
1500 m løb/min.	6,20	6,40	7,20	8,20	9,00	10,0	11,0	12,0	13,0	14,0	15,0		
Længdespring m/tilløb m/cm	3,45	3,25	3,10	3,00	2,85	2,75	2,60	2,50	2,35	2,25	2,00		
Længdespring u/tilløb m/cm	1,90	1,80	1,70	1,60	1,52	1,45	1,37	1,30	1,20	1,10	1,00		
Højdespring m/cm	1,10	1,05	0,95	0,90	0,85	0,80	0,75	0,70	0,65	0,60	0,50		
Kuglestød 3 kg m/cm				5,50	5,25	5,00	4,75	4,50	4,25	4,00	3,75		
Kuglestød 4 kg m/cm	6,00	5,50	5,00										
Spydkast 600 g/m	16,0	15,0	14,0										
Spydkast 500 g				12,0	11,5								
Spydkast 400 g						11,0	10,5	10,0	9,5	9,0	8,5		
Diskoskast 1 kg/m	16	15	14	12	11,2	10,5	9,8	9	8,2				
Slyngbold 1,0 kg/m	23	22	20	18	17	16	15	14	13	12	11		
Boldkast 250/m	30	29	27	23	22	21	20	19	18	17	16		
Håndboldkast	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8		

Bemærk: Vær forsigtig ved brug af højdespring efter de 60 år.

Pointsum overføres: _____



IDRÆTSMÆRKET KVINDER

Fulde navn	Fødsels-	dag	måned	år
------------	----------	-----	-------	----

Forening: _____ har i år: _____ bestået Idrætsmærke nr.: _____
anfør år

RESULTATER	POINT	Anden idræt end atletik	POINT
GRUPPE I: Atletik (se bagside)		Anfør hvilken:	
GRUPPE II: Formprøve		Gymnastik:	

GRUPPE III: Udholdenhed, sæt x ud fra alder og O om disciplin og anfør resultat:

Alder	Cykel x km	Gang x km		Løb - min.		Rulleskøjte	Svømning	Resultat
År	20 10	X:	Vej	Terræn	5 km	10 km	5 km	Distancex100
18-29	60 min.	8	70 min.	80	29.00	63.00	20.20 min.	10 35.00 min.
30-39	65 min.	8	75 min.	85	32.00	68.00	21.45 min.	10 37.00 min.
40-49	70 min.	8	80 min.	90	34.00	74.00	23.50 min.	10 40.00 min.
50-54	75 min.	8	85 min.	95	37.00	80.00	25.55 min.	10 45.00 min.
55-59	80 min.	8	90 min.	100	38.30	86.00	27.00 min.	10 47.30 min.
60-64	85 min.	8	95 min.	105	40.00		28.00 min.	10 50.00 min.
65-69	90 min.	7	88 min.	95	42.30		29.15 min.	9 47.30 min.
70-74		6	79 min.	83	45.00		31.30 min.	8 44.00 min.
75-79		5	69 min.	72	47.30		32.45 min.	7 40.00 min.
80-84		4	58 min.	60	50.00		35.00 min.	6 36.00 min.
85 +		3	45 min.	47	53.00		40.00 min.	5 33.00 min.

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

Bemærkninger: