

Barneskolens Idrettsmerke



Idrettsmerkekrav:



Bronse

Sølv

Gull

Allmenne krav:

A. Skolens kroppsøvingstimer.

Eleven skal ha deltatt i kroppsøvingstimene uten ugyldig fravær.
(Gyldig fravær: Melding fra foresatte.)

B. Alder.

Eleven tar den høyeste grad av merket som hun/han har alder til.
Aldersinndelingen er den samme for jenter og gutter:

Bronse 10 - 13 år - **Sølv** 11 - 13 år - **Gull** 12 - 13 år

Elever som ikke lykkes i å klare merkekravene ett år p.g.a. sykdom, skade, overføring til ny skole, mangelfull fysisk utvikling, skal året etter kunne oppnå samme merkevalør som sine jevnaldrende.

Men: Det tas kun én grad av merket hvert kalenderår.

C. Kalenderår.

Kalenderåret følges ved aldersfastsettelse. Dette betyr at f. eks. en 10-åring regnes som 10 år uansett når han/ hun fyller i kalenderåret. Som hovedregel utdeles ett merke i kalenderåret.

D. Gruppeinndeling.

- **Gruppe 1: Trim**
- **Gruppe 2: Spenst/presisjon**
- **Gruppe 3: Hurtighet**
- **Gruppe 4: Kast/styrke**
- **Gruppe 5: Utholdenhet**
- **Gruppe 6: Svømming og livredning**

Elevene må klare én øving i hver gruppe.

E. Funksjonshemmede.

I tillegg til de ordinære krav og øvinger som spesielt er tatt med for funksjonshemmede, gjelder følgende generelle regel:
Læreren/instruktøren må, uavhengig av gjeldende merkeregler, sett opp naturlige krav ut fra de fysiske muligheter eleven har.
Kravene bør settes opp i fellesskap og kunne nås med hensiktsmessig trening.

F. Arrangement.

Prøver til Barneskolens Idrettsmerke arrangeres vanligvis i skolens regi.
Det lokale idrettslag og/eller andre lag/grupper i lokalmiljøet kan også holde idrettsmerkeprøver.
Når det gjelder regler for prøvetaking i de enkelte øvinger, henviser vi til Landslagets hefte «Skoleidrettens friidrettsøvinger».

G. Kontroll.

Læreren/skolen har ansvaret for å dele ut merke til elevene i samsvar med fullførte idrettsmerkeprøver.
Det er nok med en person (læreren) til å kontrollere prøven.
Læreren kan delegere oppgaven til andre, men står selv ansvarlig for kontrollen.

H. Registrering.

Oversikt over avlagte idrettsmerkeprøver for Barneskolens og Ungdommens Idrettsmerke skal ikke sendes inn til sentral registrering i Landslaget Fysisk Fostring i Skolen.

Den enkelte skole kan evt. registrere for eget behov.

Gruppe 1 - Trim

A. Gå-km (skoleidrettens **Gange-Rolv aksjon**).

Bronse: 300 gå-km*
Sølv: 350 gå-km
Gull: 400 gå-km

1 gå-km = 1 km gang/løp
2 km ski/skøyter
3 km sykling
200 m svømming
500 m roing/padling
30 min. annen aktivitet m/middels intensitet
15 min. annen aktivitet m/høy intensitet

Kravene er de samme for jenter og gutter. Elevene noterer selv gå-km etter den oppsatte skala for de forskjellige treningsformer. Lærere/foresatte underskriver. Det må kontrolleres at eleven ikke noterer usannsynlige km-antall.

** Kravet til antall samlede gå-km gjelder fra forrige års tidspunkt for idrettsmerkeprøver.*

eller

B. Bekreftelse på: ¹⁾

a. Deltaking i lagstrening i en eller flere idretter.

ev. b. Deltaking i aktivitetsopplegg i skole, idrettslag ev. andre organisasjoner.

ev. c. Oppfylt krav til ett av følgende idrettsmerker som bygger på prinsippet om varig aktivitet;

- Barnas Skimerke i langrenn, hopp og slalåm/utfor (LFF) 2)
- Sykkeltorget (LFF)
- Distansemerket på ski (Norges Skiforbund)2)
- Ungdommens orienteringsmerke (Norges Orienteringsforbund)3)
- Sykkelpaketten (Norges Cykleforbund)3)
- Vandrermerket, ev. distansemedalje (Norges Gang- og Turmarsjforbund)3)

- 1) Bekreftelse er: Medlemsbevis, treningsbevis, merke, diplom, skriftlig melding eller muntlig forklaring som godtas av idrettsmerkekontrolløren/læreren.
- 2) Siste vintersesong.
- 3) Inneværende sommersesong. Påbegynt trening som forplikter fullførelse gjelder også.

eller

C.

Avtale mellom elev(er) og lærer om et trimopplegg med varig innhold. Dette kan være alle former for fysisk aktivitet i eller utenom skoletid. Opplegget må vare i min. 3 mnd. og være avtalt senest i oktober måned for å gjelde som idrettsmerkeprøve i inneværende år. TRIM-opplegget må bestå av min. 2 TRIM-økter i uka utover kroppsvingstimene. Eleven(e) må på egen hånd gjennomføre avtalen og holde læreren underrettet om utviklingen. Læreren har anledning til å godta påstått gjennomført aktivitet av eleven, selv om denne ikke kan dokumenteres.

Gruppe 2 - Spenst/presisjon

Gruppe 3 - Hurtighet

Gruppe 4 - Kast/styrke

Gruppe 5 - Utholdenhet

Belastning på ergometersykkel skal være 50 W eller tilsvarende

Skolen kan på egen hånd forandre noe på terrengdistansene i de utholdenhetsøvinger som er nevnt foran. For eksempel kan terrenget rundt skolen gjøre det naturlig å løpe 1,7 km, skolen bruker ei fast skiløype på 2,5 km o.l. Skolen må da justere tidskravene etter skjønn. Det kan dessuten være andre utholdenhetsidretter/opplegg som er mye brukt på skolen eller i skolens nærmiljø (f. eks. roing, padling, langdistanseskøyting). Slike opplegg kan gjelde som alternativ øving i gruppen utholdenhet. Kravene må fastsettes lokalt.

Gruppe 6 - Svømming og livredning

Elevene skal være kjent med innblåsningsmetoden for oppliving (MTM-metoden).

Det gis dispensasjon fra svømmekravet der svømmehall ikke finnes og naturforholdene umuliggjør svømmetrening. For øvrig bør skolene så tidlig som mulig gjøre sitt til at elevene får svømmeopplæring.

		Bronse 10-13år		Sølv 11-13år		Gull 12-13år	
		Jenter	Gutter	Jenter	Gutter	Jenter	Gutter
Gruppe 1 Trim	Skoleidrettens Gange-Rolv	300 gå-km		350 gå-km		400 gå-km	
	Se kommentarene for alternativer						
Gruppe 2 Spens/ presisjon	Høyde	0,85 m	0,85 m	0,90 m	0,90 m	1,00 m	1,00 m
	Lengde m/tilløp	2,60 m	2,60 m	2,80 m	2,80 m	3,00 m	3,00 m
	Lengde u/tilløp	1,55 m	1,60 m	1,65 m	1,70 m	1,75 m	1,85 m
	Presisjonskast med basketball/stor ball (200 gr.) fra sittende stilling. Kurvhøyde 3,05 m. Avstand 3 m. Krav, jenter og gutter, alle årsklasser: 4 treff av 10 forsøk.						
Gruppe 3 Hurtighet	60 m løp	11,3 sek	11,3 sek	10,7 sek	10,7 sek	10,4 sek	10,4 sek
	25 m svømming fri svømmeart	37 sek	35 sek	34 sek	32 sek	31 sek	30 sek
	100 m pigging, ispigging ev. rulle- stolpigging.	33 sek	31 sek	33 sek	31 sek	33 sek	31 sek
Gruppe 4 Kast/styrke	Liten ball, minst 150 gr.	15 m	22 m	19 m	27 m	23 m	35 m
	Stor ball, minst 400 gr.	10 m	12 m	12 m	15 m	14 m	17 m
	Slengball, minst 700 gr.	14 m	16 m	16 m	19 m	18 m	22 m
	Kule 2 kg	4 m	4 m	5,20m	5,20 m	6,30 m	6,30 m
Gruppe 5 Utholdenhet	1,5 km terrengløp	10 min	9 min	9,30 min	8,30 min	9 min	8 min
	3 km gang	30 min	28 min	27 min	26 min	26 min	25 min
	6 km sykling	21 min	18 min	20,30 min	17,30 min	20 min	17 min
	300 m svømming	12 min	11 min	11 min	10 min	10 min	9,30 min
	3 km langrenn	22 min	21 min	21 min	20 min	20 min	19 min
	1 km pigging	8 min	7,30 min	8 min	7,30 min	8 min	7,30 min

	6 km ergometersykkel (Belastning 50 W eller tilsvarende)	18 min	16 min	17 min	15 min	16 min	14 min
Gruppe 6 Svømming/ livredning	Svømming	25 meter		25 meter		50 meter	
	Elevene skal være kjent med innblåsningsmetoden for oppliving (MTM-metoden). Det gis dispensasjon fra svømmekravet der svømmehall ikke finnes og naturforholdene umuliggjør svømmetrening. For øvrig bør skolene så tidlig som mulig gjøre sitt til at elevene får svømmeopplæring.						