

# Ungdommens 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** 13 - 16 år - **Sølv** 14 - 16 år - **Gull** 15 - 16 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 15-åring regnes som 15 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: 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 Ungdommens Idrettsmerke arrangeres til vanlig 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.** I kalenderåret å gjennomføre minst 20 ganger en fysisk aktivitet på min. 30 min. varighet.  
(Eks.: Gang, løping, ski, sykling, roing, grunntreningsøkt, treningsøkter i lagidretter).  
Aktivitetsøktene kommer i tillegg til kroppøvingstimene.

eller

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

**Bronse:** 400 gå-km\*  
**Sølv:** 450 gå-km  
**Gull:** 500 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.

## Gruppe 2 - Spenst/presisjon

	Bronse		Sølv		Gull	
	13 -16 år		14 -16 år		15 -16 år	
	Jenter	Gutter	Jenter	Gutter	Jenter	Gutter
Lengde	3,00 m	3,20 m	3,05 m	3,50 m	3,10 m	4,00 m
Høyde	1,00 m	1,10 m	1,05 m	1,15 m	1,10 m	1,25 m
Lengde u.t.	1,80 m	1,90 m	1,90 m	2,00 m	1,95 m	2,10 m

**Presisjonskast med basketball/stor ball (200 gr.) fra sittende stilling.**  
Kurv høyde 3,05 m. Avstand 3 m.  
Krav, jenter og gutter, alle årsklasser: 5 treff av 10 forsøk.

## Gruppe 3 - Hurtighet

	Bronse		Sølv		Gull	
	13 -16 år		14 -16 år		15 -16 år	
	Jenter/sek.	Gutter/sek.	Jenter/sek.	Gutter/sek.	Jenter/sek.	Gutter/sek.
60 m løp	10,3	10,0	10,1	9,7	9,9	9,4
100 m løp	17	16,5	16,7	16,0	16,4	15,3
25 m svømming Fri svømmeart	30	29	29,5	26,5	29	26
100 m skøyter	24	23	22	21	20	18
100 m pigging. Ispigging ev. rullestolpigging.	30	28	29	26	29	26

## Gruppe 4 - Styrke

	Bronse		Sølv		Gull	
	13 -16 år		14 -16 år		15 -16 år	
	Jenter	Gutter	Jenter	Gutter	Jenter	Gutter
Liten ball minst 150 gr	24 m	36 m	25 m	39 m	26 m	44 m
Kule 3 kg	4,50 m	6,00 m	5,50 m	7,00 m	6,00 m	8,00 m
Kule fra sittende Jenter: 3 kg Gutter: 4 kg	3,50 m	4,50 m	3,80 m	4,80 m	4,00 m	5,00 m
Diskos Jenter:0,6 kg Gutter:1,0 kg	10 m	14 m	13 m	16 m	14 m	18 m
Slengball 1 kg.	15 m	20 m	16 m	23 m	17 m	24 m
Benkpress	20 kg	30 kg	25 kg	35 kg	25 kg	X* - 15 kg

\* X = kroppsvekt, men max 60 kg for gutter

## Gruppe 5 - Utholdenhet

### 1. Med tidskrav

	Bronse 13 -16 år		Sølv 14 -16 år		Gull 15 -16 år	
	Jenter/min.	Gutter/min.	Jenter/min.	Gutter/min.	Jenter/min.	Gutter/min.
Terrrensløp 2,5 km. Jevn, småkuppert løype	17	16	16,30	14	16	13
Gang, 5 km	47	42	47	42	45	40
Sykling, 10 km	31	28	30	25	30	25
Svømming 500 m	17	15	16	14	15	13
Ski 5 km	40	38	38	35	38	35
Pigging 1,5 km (ispigging, rullestoppigg.)	11	10	11	10	11	10
Ergometer-sykkel, 10 km *	26	24	24	21	24	21

### 2. Uten tidskrav

Gjennomføre 3 mosjonskonkurranser/ordinære konkurranser i:

\* Orienteringsløp, distanser ifølge aldersklassen  
 Mosjonsløp lengre enn 5 km  
 Turlangrenn lengre enn 10 km  
 Turmarsj lengre enn 10 km  
 Turritt (sykkel) lengre enn 20 km  
 Turpadling lengre enn 5 km  
 Turroing lengre enn 5 km  
 Distanseløp (skøyter) lengre enn 5 km  
 Distansesvømming lengre enn 1,5 km

eller gjennomføre 5 kamper i:

Fotball, håndball, volleyball, basketball, tennis, badminton, bordtennis.  
 Kampen/matchen skal vare i minimum 30 min.  
 I ballspill regnes redusert spilletid for innbyttere til ½ match.

\* Alternative krav i orientering:

Bronse: Ungdommens orienteringsmerke i bronse  
 Sølv/gull: Ungdommens orienteringsmerke i sølv

## **Gruppe 6 - Svømming og livredning**

Jenter og gutter, alle årsklasser:

### **50 m svømming. Kjennskap til innblåsningsmetoden.**

Steder uten svømmehall og med naturforhold som umuliggjør svømmeopplæring kan fravike svømmekravet.

Den sentrale oppgave må imidlertid være at alle med ansvar for svømmeopplæring gjør sitt til at barn og ungdom lærer å svømme så tidlig som mulig.

Kravet om kjennskap til innblåsningsmetoden gjelder for alle. I skolesammenheng er det naturlig å bruke en gjenopplivningsdukke til demonstrasjon og trening.

For svømming av 50 m settes det ingen spesielle krav til svømmemåte.