

VELKOMMEN SOM IDRETTSMERKETAKER!

Å være idrettsmerketaker er en fin måte for en årlig kontroll av egen fysisk form og også en fin motivering for fysisk trening. Kravene er tilpasset de ulike aldersgrupper og forhåpentligvis er de satt så pass høyt at de fleste må trene for å klare dem.

Norges Riksforbund for Idrett innstiftet idrettsmerket 29. mai 1915. Fra starten av var det tilrettelagt kun for menn og først i 1934 kom kvinnene med. Øvelsesutvalg og merkekrav er revidert flere ganger, nå sist i 2005.

Oppslutningen om idrettsmerket var stigende helt fram til 1980 da nesten 50 000 avla prøvene. Siden den gang har antallet stadig gått nedover og den siste revisjon av øvelsesutvalg og merkekrav er gjort for å forsøke å tilpasse dem til nåtidens aktiviteter, og skape økt interesse for idrettsmerket.

Det har pågått en overgangsordning fra poeng til antall ganger i perioden 1998 til og med 2005.

Administrasjonen av idrettsmerket

Det er nå Hedmark Idrettskrets som administrerer idrettsmerket på landsbasis.

Prosjektleder er Berit T. Saxrud,

Idrettens Hus, 2319 Hamar.

Tlf. 62 54 26 06 – mobil 934 08 236 – fax 62 54 26 01 – e.post: berit.saxrud@nif.idrett.no.

Hjemmeside: www.idrett.no/hedmark.

Norges idrettsforbund og olympiske komitè's idrettsmerke

Idrettsmerket kan tas av alle fra og med det året de fyller 16 år. Merket kan også tas av utenlandske statsborgere, samt nordmenn i utlandet.

Det er kun mulig å få registrert en merkeprøve i året.

Beregningsgrunnlag for utmerkelse

Antall ganger merketakeren har fullført idrettsmerkeprøven er utgangspunkt for oppnåelse av utmerkelse:

- | | |
|----------|--------------------------------------------|
| 1. gang | - Idrettsmerket i bronse |
| 5. gang | - Idrettsmerket i sølv |
| 9. gang | - Idrettsmerket i gull |
| 15. gang | - Idrettsmerkestatuetten |
| 20. gang | - Idrettsmerkekruset |
| 25. gang | - Idrettsmerkets miniatyrstatuett i bronse |
| 30. gang | - Hederspris |
| 40. gang | - 40-års merke med NIFs diplom |
| 50. gang | - 50-årsmerke med NIFs diplom |
| 60. gang | - 60-årsmerke med NIFs diplom |

Funksjonshemmede idrettsmerketakere

Idrettsmerkekravene skal tilpasses den enkelte utøvers psykiske og fysiske foreutsetninger.

For funksjonshemmede merketakere som ikke har mulighet til å nå de oppsatte kravene gjelder følgende:

Merketaker og instruktør/kontrollør samarbeider om å sette kravene innenfor de ulike gruppene. Kravene settes så høyt at utøveren må trene for å greie dem. Ved tilfeller hvor utøveren ikke greier øvelser under hver gruppe, kan opptil 3 av gruppene erstattes med 5 ganger gjennomført fysisk aktivitet av minimum 30 minutters varighet, eller øvelse i en gruppe kan erstattes ved at det velges 2 øvelser fra en annen gruppe.

Øvelsesutvalg og merkekrav

For å oppnå godkjent idrettsmerkeprøve, må merketakeren bestå en øvelse fra hver gruppe. Som utholdenhetsprøve kan det velges fra enten gruppe 5a eller 5b.

Gruppe 1 – trim

Merketakeren skal i løpet av idrettsmerkeåret (1.1. – 31.12) minst 20 ganger ha gjennomført en fysisk aktivitet av minimum 30 minutters varighet.

Eksempler på aktiviteter innen gruppe 1, kan være sykkelturet, svømming, dans, fottur, skitur og deltakelse i organiserte treningsgrupper.

Deltakerne holder selv regnskap med antall ganger de trimmer.

Bestemmelser for

1. Merketakeren

Håndbok, kontrollkort, årbok og opplysninger om idrettsmerkeprøver kan fås ved henvendelse til idrettskretsen eller til arrangører av idrettsmerkeprøver.

Håndboka og annen informasjon om idrettsmerket finnes også på www.idrett-helse.no – mosjon og helse/idrettsmerket.

Kontrollkortet, eventuelt håndboka, må medbringes ved avlegging av prøvene i de forskjellige øvelsesgruppene for attestasjon av godkjente prøver.

Avlegges alle prøver hos samme arrangør, kan denne oppbevare kontrollkort/årbok.

Ferdig utfylt kontrollkort (årbok) fremvises til en idrettsmerkearrangør eller sendes Hedmark Idrettskrets.

Merketakeren vil der bli registrert og få muligheten til å få kjøpt utmerkelse som svarer til antall ganger merketakeren har fullført idrettsmerkeprøven.

Årboka må attesteres av en idrettsmerkearrangør eller Hedmark Idrettskrets etter hver gang merketakeren har fullført idrettsmerkeprøven. Årboka er merketakerens eneste eget bevis for avlagte idrettsmerkeprøver!

Dersom siste øvelse avlegges hos en arrangør hvor det ikke føres samleliste, kan merketakeren sende årbok og kontrollkort til idrettskretsen i sitt fylke eller Hedmark Idrettskrets, som kvitterer og returnerer årboka. For merketakere som avlegger prøven i skolesammenheng, sørger skolen for nødvendig rapportering. Skolen får tilsendt årbøker for utdeling til merketakerne.

2. Arrangøren

a) Kontrollører av idrettsmerkeprøver bør ha fylt 16 år.

b) Kontrollører skal etter hver som prøver blir godkjent, attestere på kontrollkortet.

- c) Når alle nødvendige prøver er avlagt, attesteres i årboka og merketakerens navn og nødvendige data registreres på samleliste. Lærere som kontrollerer elever kan benytte samleliste og sende den til Hedmark Idrettskrets innen 31. januar.
- d) Samlelister sendes Hedmark Idrettskrets innen 31. januar. Arrangøren beholder kopi av lister for eget arkiv og senere kontrollgrunnlag.
- e) Idrettsmerker i alle valører og andre utmerkelse får kjøpt fra aktuell idrettskrets eller Hedmark Idrettskrets.

3. Idrettskretsen

- a) Videre sender innrapporterte idrettsmerkeprøver til Hedmark Idrettskrets
- b) Forestår årlige utdelinger av idrettsmerketrofeer.
- c) Markedsfører idrettsmerket og avholder samlinger for arrangører av merkeprøver og merkeprøvekontrollører.

Hedmark Idrettskrets

- a) Registrerer alle avlagte idrettsmerkeprøver i eget dataprogram og sørger for oversikt over de som skal ha utmerkelse. Slike oversikter meddeles idrettskretsene.
- b) Distribuerer bestilt idrettsmerkemateriell til arrangører.

Forsvaret

NIF har eiendomsretten til alle utmerkelsene for idrettsmerkeprøver. Merkene er godkjent til bruk på uniform.

Forsvaret skal bestille utmerkelse gjennom NIF, eller den avtalepartner som NIF til enhver tid benytter.

Råd til arrangører av merkeprøver

Det er et mål å få flest mulig til å bli idrettsmerketakere.

Da må folk få kjennskap til hva idrettsmerket er, det må skapes interesse for å avlegge prøver, og det må gjøres kjent hvor og når merkeprøver arrangeres.

Informasjon kan skje ved

- Plakater som henges opp på sentrale steder
- Direkte henvendelser til mosjonsgrupper, treningssentre, skoler etc.
- Oppslag og notiser i lokale media
- Bruk av hjemmesider på internett

Blest om idrettsmerket kan skapes gjennom lokale konkurranser der ulike foreninger, bedrifter, mosjonsgrupper, idrettslag, grupper i idrettslag og andre utfordres til konkurranse om å få flest idrettsmerketakere.

Trekk ungdom inn som arrangører/kontrollører og la disse utfordre sine jevnaldrende.

For å trekke hele familier med, kan det til samme tid arrangeres prøver til ***Ungdommens Idrettsmerke (13-16 år) og Barneskolens Idrettsmerke (10-13 år)***. ***Informasjon om disse merkene fås ved henvendelse til Landslaget Fysisk Fostring i skolen, tlf. 33 31 53 00 eller ved å gå inn på Internett under adressen www.lff.no.***

Anlegg

Øvelsesutvalget for idrettsmerket er så variert at det skal være mulig å arrangere merkeprøver de fleste steder.

Ved utholdenhetsprøver i gruppe 5 skal start og innkomst være på samme sted.

Gruppe 2 - spenst/presisjon:

Øvelse		16-17	18-19	20-29	30-34	35-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64	65-69	70-74	75-79	80-84	85-89	90-
A Lengde u.t.	M	2,20	2,25	2,30	2,30	2,25	2,20	2,15	2,10	2,05	1,95	1,90	1,80	1,70	1,40	1,30	1,20
	K	1,80	1,80	1,80	1,80	1,75	1,70	1,65	1,60	1,55	1,45	1,35	1,25	1,15	1,00	0,90	0,80
B Høyde u.t.	M	1,00	1,00	1,05	1,05	1,00	0,95	0,90	0,85	0,80	0,70	0,65	0,60	0,50	0,40		
	K	0,85	0,85	0,80	0,80	0,80	0,75	0,75	0,70	0,70	0,65	0,60	0,50	0,30	0,30		
C Lengde m.t.	M	4,30	4,35	4,40	4,25	4,20	4,00	3,90	3,75	3,60	3,35	3,15	2,95	2,75	2,55		
	K	3,40	3,40	3,35	3,10	3,05	2,80	2,70	2,50	2,40	2,15	2,05	1,95	1,70	1,50		
D Høyde m.t.	M	1,30	1,30	1,30	1,25	1,25	1,20	1,15	1,10	1,05	0,95	0,90	0,80	0,65	0,65		
	K	1,10	1,10	1,10	1,05	1,05	1,00	0,95	0,90	0,85	0,75	0,70	0,60	0,50	0,50		
E 5-steg u.t.	M	10,80	11,00	11,20													
	K	9,50	9,50	9,50													
F Presisjonskast sittende på stol. 10 forsøk med basketball, min. 200 gr. Kurvhøyde 3,05 m, avstand 3,00 m	M	6	6	6	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	2	2	2
	K	6	6	6	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	2	2	2
G Spensthopp, cm	M	35	35	35	30	30	25	25	20	20	15	15	10	10	10	10	10
	K	30	30	30	25	25	20	20	15	15	10	10	10	10	10	10	10

Stå på tå mot en vegg/søyle med armene strukket rett opp og marker. Hopp rett opp og marker på ny. Mål avstanden mellom merkene.

H Innebandy - skudd på små mål (**90x60**) - avstand 9 m - 10 forsøk. Krav som for F

Gruppe 3 - hurtighet

Øvelse		16-17	18-19	20-29	30-34	35-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64	65-69	70-74	75-79	80-84	85-89	90-
A Løp 60 m	M	9,5	9,2	8,9	9,2	9,5	10,0	10,5	11,0	11,5	12,5	13,0	13,5	14,0	15,0	16,0	17,0
	K	10,5	10,5	10,5	11,0	11,5	12,0	12,5	13,5	14,0	15,0	15,5	16,0	16,5	17,5	18,5	19,5
Løp 100 m	M	15,0	14,5	14,5	15,0	15,5	16,0	16,5	17,0	17,5	18,5	19,5	20,5	21,5	22,5		
	K	16,5	16,5	16,5	17,5	18,5	19,5	20,0	21,0	22,0	23,0	24,0	25,0	26,0	27,0		
B Svømming 25 m	M	26,0	26,0	26,0	26,5	27,0	27,5	28,0	29,0	30,0	31,0	32,0	34,0	36,0	39,0	41,0	43,0
	K	29,0	29,0	29,0	29,0	29,5	30,0	31,0	32,0	33,0	34,0	35,0	37,0	40,0	43,0	45,0	47,0
C Skøyter 100 m	M	15,5	15,5	15,5	16,0	16,5	17,0	17,5	18,5	19,5	21,0	22,5	24,2	26,0	28,0	30,0	32,0
	K	17,0	17,0	17,2	17,7	18,2	18,7	19,2	19,7	21,2	23,0	24,5	27,0	29,0	31,0	33,0	35,0
D Sykkel 400 m	M	55,0	53,0	50,0	53,0	55,0	57,0	60,0	63,0	65,0	67,0	70,0	75,0	80,0	85,0	90,0	95,0
	K	60,0	58,0	55,0	58,0	60,0	63,0	65,0	67,0	70,0	75,0	80,0	85,0	90,0	95,0	100,0	105,0
E Pigging 100 m (kjelke/	M	25,5	24,5	24,5	26,0	27,5	28,0	28,5	29,5	30,5	33,0	35,0	37,5	39,0	41,0	43,0	45,0

rullestol)	K	28,5	27,5	27,5	29,0	30,5	31,0	32,0	33,5	35,0	36,5	39,0	41,0	44,5	47,5	50,0	53,0	
F Håndball/fotball/basketball/innebandy. Velg en av idrettene. Samme merkekrav for alle.																		
	M	14,0	13,5	13,5	14,5	15,5	16,0	17,0	18,0	18,0	18,0	20,0	21,0	21,5	22,0	23,0	24,0	
	K	17,0	16,5	16,5	17,5	18,5	19,0	20,0	20,0	21,0	21,0	22,0	23,0	23,5	24,0	25,0	26,0	
G Kjappgang 120 m	M	36,0	36,0	36,0	38,5	40,0	41,5	43,0	44,5	46,0	47,5	49,0	50,5	53,0	56,0	60,0	64,0	
	K	40,0	40,0	40,0	43,0	45,0	47,0	49,0	51,5	53,0	54,5	56,0	58,0	61,0	65,0	70,0	74,0	
H Padling 200 m	M	1,26	1,25	1,24	1,25	1,26	1,28	1,30	1,32	1,33	1,34	1,35	1,36	1,41	1,46			
	K	1,38	1,37	1,36	1,37	1,38	1,41	1,44	1,48	1,50	1,52	1,54	1,56	1,58	2,00			

Gruppe 4 - styrke

Øvelse		16-17	18-19	20-29	30-34	35-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64	65-69	70-74	75-79	80-84	85-89	90-
A Kule, 7,25 kg	M	7,00	7,20	7,50	7,60	7,40	7,20	7,00	6,80	6,60							
5,0 kg	M	8,75	9,00	9,25	9,50	9,25	9,00	8,75	8,50	8,25							
4,0 kg	M										8,00	8,00	7,00	6,50	6,00	5,60	5,25
	K	5,70	5,70	5,70	5,70	5,60	5,50	5,40	5,25	5,10							
3,0 kg	M														6,75	6,25	5,75
	K								5,50	5,20	5,00	4,80	4,60	4,40	4,00	3,75	3,50
B Kule, sittende, 4 kg	M	5,60	5,70	5,90	5,70	5,60	5,50	5,40	5,20	5,00	4,80	4,50	4,20	3,90	3,50	3,10	2,75
3 kg	K	4,70	4,70	4,70	4,50	4,30	4,10	4,00	3,80	3,70	3,50	3,30	3,10	2,90	2,60	2,30	2,00
C Liten ball 80 gr	M	38,00	39,00	40,00	40,00	39,00	38,00	37,00	36,00	35,00	33,00	31,00	29,00	27,00	25,00	23,00	21,00
	K	26,00	27,00	28,00	28,00	27,00	26,00	25,00	24,00	23,00	21,00	20,00	19,00	17,00	15,00	13,00	11,00
Sittende	M	17,50	19,00	20,00	20,00	19,50	19,00	18,50	18,00	17,50	16,50	15,50	14,50	13,50	12,50	11,50	10,50
	K	14,00	14,00	14,00	14,00	13,50	13,00	12,50	12,00	11,50	10,50	10,00	9,50	8,50	7,50	7,00	6,50
D Håndgranat 600 gr	M	35,00	36,00	37,00	36,00	35,00	34,00	33,00	32,00	31,00	30,00	29,00	27,00	25,00	23,00		
	K		26,00	27,00	26,00	25,00											
E Slengball 700 gr	M										20,00	19,00	18,00	17,00	15,00	13,50	12,00
	K	22,00	22,00	22,00	21,00	20,00	19,00	18,50	18,00	17,50	17,00	16,00	15,00	14,00	13,00	11,50	10,00
F Diskos 2,0 kg	M	21,00	21,50	23,00	22,50	22,00	21,50	21,00	20,50	20,00							
1,5 kg	M	25,00	26,00	28,00	27,00	26,00	25,00	23,50	22,50	20,50	19,00	18,00	17,00	16,00	14,00	12,50	11,00
1,0 kg	M										23,00	22,00	21,00	20,00	18,00	16,50	15,00
	K	16,00	17,00	18,00	17,00	16,00	15,50	15,00	14,50	14,00	13,00	12,50	11,50	11,00	10,00	9,50	9,00
G Kroppsheving i bom	M	5	6	7	6	5	5	5	4	4	3	2	2	2	1	1	1
	K	3	4	5	4	3	3	3	2	2	2	1	1	1	1	1	1

Utførelse: Under- eller overtakshengende i bom. Kroppsheving og senking. Haken skal være over bommen for å få godkjent telling.

H Benkepress, belastning i kg	M	25,00	30,00	37,50	35,00	32,50	30,00	27,50	25,00	22,50	22,50	22,50	20,00	17,50	12,50	12,50	12,50
	K	15,00	15,00	17,50	16,00	15,00	14,00	13,00	12,00	11,00	10,00	10,00	7,50	5,00	5,00	5,00	5,00
For begge kjønn frem til 59 år - 10 repetisjoner. Fra 60 år - 5 repetisjoner.																	
I Knebøy, 10 kg belastning	M	45	45	50	45	40	35	30	25	25	20	20	15	15	10	10	10
	K	20	20	25	20	20	15	15	15	10	10	8	8	4	4	4	4
J Sit-up`s (se fig 1)	M	30	30	35	30	30	25	25	20	20	15	10	8	5	5	5	5
	K	20	20	25	20	20	15	15	15	10	10	8	8	4	4	4	4
K Push-up`s (se fig 2 og 3)	M	20(40)	25(50)	20(40)	20(40)	20(40)	15(30)	15(30)	15(30)	10(20)	8(16)	8(16)	5(10)	5(10)	5(10)	5(10)	5(10)
	K	10(20)	12(24)	12(24)	12(24)	12(24)	10(20)	10(20)	10(20)	7(14)	7(14)	7(14)	4(8)	4(8)	3(6)	3(6)	3(6)

Sit-up`s utførelse (se fig 1): Ligg på ryggen. Vinkelen mellom rygg og lår skal være ca. 90°. Begge fotsålene plasseres mot bakken/golvet.

Trekk inn magen, strekk armene frem mot knærne og løft øvre del av ryggen. Korsryggen skal være i golvet.

Push-up`s utførelse (se fig 2 og 3): Ligg på magen. Plasser håndflatene og tærne mot underlaget. Hev og senk kroppen med strak rygg.

Bruk knærne som støttepunkt om ønskelig. Hoften skal holdes så strak som mulig. Antall repetisjoner som anført i parentes.

L Beinhev	M	3	3	3
	K	3	3	3

Heng i ribbevegg med rett kropp. Løft bena slik at tærne berører ribben hvor hendene er festet. Deretter senkes bena rolig ned igjen. Når bena løftes og senkes skal de være tilnærmet strake.

Gruppe 5 a - utholdenhet

Øvelse		16-17	18-19	20-29	30-34	35-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64	65-69	70-74	75-79	80-84	85-89	90-	
A Løp 5000 m	M	24,15	24,00	23,45	24,00	24,15	24,30	24,45	25,15	26,00								
	3000 m	M	14,00	13,50	13,40	13,50	14,00	14,10	14,25	15,00	15,40	16,35	18,25	20,00				
		K	17,00	17,00	17,30	18,00	19,00	20,00	21,00	22,00	23,00							
1500 m	M												8,30	9,00	10,00	10,45	11,30	
	K								8,30	9,00	9,30	10,00	10,30	11,00	12,00	12,45	13,30	
Også tredemølle!	M																	
	K																	
B Sykling 20 km	M	50,00	50,00	50,00	52,00	54,00	56,00	58,00	60,00	62,00	64,00	66,00	69,00					
	K	60,00	60,00	60,00	61,00	63,00	65,00	67,00	69,00	71,00								
10 km	M										32,00	33,00	34,00	35,00	38,00	40,30	43,00	
	K								32,00	34,00	38,00	42,00	44,00	46,00	48,00	50,30	53,00	
C Gang 10 km	M	77,00	76,00	75,00	77,00	80,00	83,00	85,00	88,00	90,00	96,00	100,0						
	K	93,00	91,00	89,00	93,00	97,00	101,0	105,0	109,0	114,0	117,0	120,0						
5 km	M										46,00	47,00	49,00	51,00	53,00	55,00	57,00	
	K										53,00	55,00	57,00	59,00	62,00	64,30	67,00	
Kravet til militært marsjmerke godkjennes som prøve i utholdenhet.																		
D Svømming 1000 m	M	31,00	30,00	30,00	31,00	31,30	32,00	32,30	33,00	34,00								

500 m	K	36,00	35,00	35,30	36,00	36,30	37,00	37,30	38,00	39,00								
	M								16,00	16,30	17,30	18,00	18,30	19,00	21,00	22,30	24,00	
	K								18,00	18,30	19,30	20,00	21,00	22,00	23,00	24,30	26,00	
E Pigg (is/rullestol) 3000 m 1500 m	M	16,45	16,30	16,00	17,00	17,30	18,00	18,30	19,00	19,30	20,00	21,30	23,00	25,00	27,00			
	M						9,00	9,30	10,00	10,45	12,00	13,00	14,00	16,00	18,00			
	K	10,00	10,00	10,00	10,00	10,45	11,15	11,45	12,15	13,15	14,00	15,00	16,00	18,00	20,00			
F Ski 10 km 5 km	M	54,00	48,00	48,00	48,00	55,00	55,00	55,00	60,00	60,00	68,00	73,00	78,00	83,00				
	M								29,00	29,00	33,00	36,00	38,00	41,00	43,00	45,00	48,00	
	K	34,00	33,00	33,00	33,00	38,00	38,00	38,00	43,00	43,00	51,00	56,00	61,00	66,00	68,00	70,00	72,00	
Kravet til militært skimerke godkjennes som prøve i utholdenhet.																		
G Ergometersykkel 20 km 100W 10 km	M	51,00	50,00	48,00	50,00	51,00	52,00	53,00	55,00	57,00	60,00	62,00	64,00	66,00	69,00			
	K	60,00	60,00	60,00	61,00	63,00	65,00	67,00	70,00	73,00	76,00	79,00	82,00	85,00	88,00			
	M															33,00	35,00	37,00
	K														42,00	44,00	46,00	
H Roing 5000 m Consept II, roergometer	M	23,30	23,00	23,00	23,30	24,00	24,30	25,00	25,00	25,30	27,00	30,00	40,00	50,00	55,00			
	K	26,00	25,30	25,30	26,00	27,00	27,00	27,30	28,00	28,30	30,00	33,00	50,00	55,00	65,00			
	2000 m singelsculler på oppmålt bane	M	11,45	11,30	11,00	11,30	12,00	12,30	13,00	13,00	13,00	14,00	14,00	15,00	16,00	17,00		
K		15,45	15,30	15,00	15,30	16,00	16,30	17,00	17,00	17,00	18,00	18,00	20,00	21,00	22,00			
4 årsers innrigger 20 km	M	130,0	130,0	130,0	140,0	140,0	150,0	150,0	165,0	165,0	175,0	175,0	190,0	205,0	205,0			
	K	165,0	165,0	165,0	175,0	175,0	190,0	190,0	205,0	205,0	220,0	220,0	230,0	230,0	230,0			
I Kajakpadling 10 km 5 km 3 km	M	71,00	70,30	70,00	70,30	71,00	71,30	72,00										
	M								38,00	38,30	39,00	39,30	40,00	40,30	41,00			
	K	41,00	40,30	40,00	40,30	41,00	41,30	42,00										
	K								27,00	27,30	28,00	28,30	29,00	29,30	30,00			
J Coopers test. 12 min. løp på bane	M	2370r	2600m															
	K	1730r	2100m															
K Rulleskøyter 5000 m	M	15,00	15,00	15,00	16,00	16,00	17,00	17,00	18,00	19,00	20,00	21,00	22,00	23,00	24,00			
	K	17,00	17,00	17,00	18,00	18,00	19,00	19,00	20,00	21,00	22,00	23,00	24,00	25,00	26,00			
L Skøyter 5000 m 3000 m	M	10,00	10,00	10,00	11,00	11,00	11,30	11,30	12,00	12,00	12,30	12,30	13,00	13,00	13,30			
	K	7,00	7,00	7,00	8,00	8,00	8,30	8,30	9,00	9,00	9,30	9,30	10,00	10,00	10,30			

Gruppe 5 b - utholdenhet uten tidtaking

A: Utøvere som 3 ganger i kalenderåret gjennomfører mosjonsarrangement eller ordinære konkurranser blant følgende alternativer, får godkjent krav i gruppe 6:

- Orienteringsløp Turmarsj Distanseløp på skøyter
- Mosjonsløp Turritt på sykkel Distansesvømming

- Turlangrenn Turpadling Kamper i lagspill

B: Fullført deltakelse i ett av følgende typer arrangement:

- Maratonløp Turlangrenn på 5 mil eller mer
- **Halvmaratonløp** Turritt på sykkel på 180 km eller mer
- Triathlon Turmarsj på 3 mil eller mer
- **Golf - 18-hulls runde i konkurranse**

C: I tillegg kan følgende mosjonsformer godkjennes:

- 10 km roing uten tidtaking og uten opphold med 4 årers innrigger både for kvinner og menn
- 10 km kajakkpadling uten tidtaking og uten opphold, både for kvinner og menn.
- Turer i skog og fjell på minimum 5 timer, 3 ganger i året