

# Idrætsmærket

## Kvinder

Klub: \_\_\_\_\_

Kontaktperson: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

Navn: \_\_\_\_\_

Født: \_\_\_\_\_

Alder: \_\_\_\_\_

Nuv. mærke: \_\_\_\_\_

Idrætsgren : \_\_\_\_\_

Næste mærke: \_\_\_\_\_

Løb 60 m. \_\_\_\_\_

Løb 80 m. \_\_\_\_\_

Løb 100 m. \_\_\_\_\_

Løb 400 m. \_\_\_\_\_

Løb 1500 m. \_\_\_\_\_

Længdespring med till. \_\_\_\_\_

Længdespring stående \_\_\_\_\_

Højdespring \_\_\_\_\_

Kuglestød \_\_\_\_\_

Spydkast \_\_\_\_\_

Diskokast 1 kg. \_\_\_\_\_

Slyngbold 1,0 kg \_\_\_\_\_

Boldkast 250 g \_\_\_\_\_

Håndgranatkast \_\_\_\_\_

Formprøve point \_\_\_\_\_

Gang på vej \_\_\_\_\_

Gang i terræn \_\_\_\_\_

Løb \_\_\_\_\_

Svømning \_\_\_\_\_

Roning, 2 årer \_\_\_\_\_

Roning 4 årer \_\_\_\_\_

Rulleskøjter \_\_\_\_\_

Cykling \_\_\_\_\_

Atletik point: (antal) \_\_\_\_\_

Atletikprøven: (bestået) \_\_\_\_\_

Formprøven: (÷) \_\_\_\_\_

Udholdenhedsprøven: (÷) \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Dato/Underskrift