

Idrætsmærket

Mænd

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 _____

Slyngbold 1,0 kg m _____

Boldkast 250 g m _____

Håndgranatkast _____

Formprøve point _____

Gang på vej _____

Gang i terræn _____

Løb _____

Svømning _____

Roning, 2 årer _____

Roning 4 årer _____

Rulleskøjter km. _____

Cykling _____

Atletik point: (antal) _____

Atletikprøven: (bestået) _____

Formprøven: (÷) _____

Udholdenhedsprøven: (÷) _____

Dato/Underskrift