Totalt ganger	Utmerkelser	Dato/attestert

Årbok for
IDRETTSMERKET

Navn: _____

Adresse: _____

Lag/arr. _____

Født: _____

Ved å føre årbok får du oversikt over dine resultater i de ulike øvelsene, år for år:
- Årboka er ditt bevis på hvor mange ganger du har tatt idrettsmerket (erstatter det tidligere godkjenningskortet).
Årboka kan også fungere som kontrollkort hvis du ønsker det.
- Ta utfordringen og konkurrer med deg selv!

Overført poeng/antall tidligere avlagte idrettsmerkeprøver:		Poeng	Ganger
Gang	År	1 Trim	2 Spenst	3 Hurtighet

4 Styrke	5 Utholdenhet	6 Utholdenhet