

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 5-steg u.t.	M	10,80	11,00	11,20													
	K	9,50	9,50	9,50													
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 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
F 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.

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

Gruppe 3 - hurtighet

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/rullestol)	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
	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
I 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

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
J Sit-up`s	M	30	30	35	30	30	25	25	20	20	15	10	8	5	5	5	5
(se fig 1)	K	20	20	25	20	20	15	15	15	10	10	8	8	4	4	4	4
K Push-up`s	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)
(se fig 2 og 3)	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. Hoftene 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

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				
Også tredemølle!	K								8,30	9,00	9,30	10,00	10,30	11,00	12,00	12,45	13,30		
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							
	K	36,00	35,00	35,30	36,00	36,30	37,00	37,30	38,00	39,00							
500 m	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	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		

1500 m	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	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			
5 km	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 Ergometersyssel	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		
20 km 100W	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		
10 km	M														33,00	35,00	37,00
	K														42,00	44,00	46,00
H Roing 5000 m Concept 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	M	71,00	70,30	70,00	70,30	71,00	71,30	72,00									
5 km	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									
3 km	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	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		
3000 m	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		

velser

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