

## **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,

Kjernerud Kompetansesenter, Løvsstadvn. 7, 2312 Ottestad

Tlf. 62 54 26 00 – mobil 934 08 236 – e.post: berit.saxrud@idrettsforbundet.no

Hjemmeside: [www.idrett.no/krets/hedmark](http://www.idrett.no/krets/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 (gjeldende fra 2010):*

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	- Idrettens 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 sykkelturner, 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](http://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 utdelig 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](http://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.