

Gruppe 1 TRIM


Merketakeren skal i løpet av idrettsmerke-året (1/1-31/12) minst 20 ganger ha gjennomført en fysisk aktivitet av minimum 30 minutters varighet.

	Dato	Aktivitetstype	Varighet	Egenerklæring
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				

Gruppe 5b Utholdenhet

Alternativ A-C

	Dato	Aktivitet	Attestasjon
1			
2			
3			



KONTROLLKORT IDRETTSMERKET

Navn: _____

Adr.: _____

Lag/arrangør: _____

Født: _____

Gruppe	Øvelse	Resultat	Dato	Attestasjon
1 Trim				
2 Spenst/ presisjon				
3 Hurtighet				
4 Styrke				
5a Utholdenhet				

Etter prøven i år.....er antall ganger.....

Hver prøve skal godkjennes av en kontrollør
Det skal avlegges en prøve i hver gruppe.
I UTHOLDENHET velges gruppe 5A eller B
Rubrikken for gruppe 5B se baksiden.

STOKKEBYTT
www.stokketrykk.no