

Ungdommens Idrettsmerke



Allmenne krav:

A. Skolens kroppsøvingstimer.

Eleven skal ha deltatt i kroppsøvingstimene uten ugyldig fravær. (Gyldig fravær: Melding fra foresatte.)

B. Alder.

Eleven tar den høyeste grad av merket som hun/han har alder til. Aldersinndelingen er den samme for jenter og gutter:

Bronse 13 - 16 år

Sølv 14 - 16 år

Gull 15 - 16 år

Elever som ikke lykkes i å klare merkekravene ett år p.g.a. sykdom, skade, overføring til ny skole, mangelfull fysisk utvikling, skal året etter kunne oppnå samme merkevalør som sine jevnaldrende. Men: Det tas kun en grad av merket hver kalenderår.

C. Kalenderår.

Kalenderåret følges ved aldersfastsettelse. Dette betyr at f. eks. en 15-åring regnes som 15 år uansett når han/ hun fyller i kalenderåret.

D. Gruppeinndeling.

Gruppe 1: Trim

Gruppe 2: Spenst/Presisjon

Gruppe 3: Hurtighet

Gruppe 4: Styrke

Gruppe 5: Utholdenhet

Gruppe 6: Svømming og livredning

Elevene må klare en øving i hver gruppe.

E. Funksjonshemmede.

I tillegg til de ordinære krav og øvinger som spesielt er tatt med for funksjonshemmede, gjelder følgende generelle regel:

Læreren/instruktøren må, uavhengig av gjeldende merkeregler, sett opp naturlige krav ut fra de fysiske muligheter eleven har.

Kravene bør settes opp i fellesskap og kunne nås med hensiktsmessig trening.

F. Arrangement.

Prøver til Ungdommens Idrettsmerke arrangeres til vanlig i skolens regi.

Det lokale idrettslag og/eller andre lag/grupper i lokalmiljøet kan også holde idrettsmerkeprøver.

Når det gjelder regler for prøvetaking i de enkelte øvinger, henviser vi til Landslagets hefte «Skoleidrettens friidrettsøvinger».

G. Kontroll.

Læreren/skolen har ansvaret for å dele ut merke til elevene i samsvar med fullførte idrettsmerkeprøver.

Det er nok med en person (læreren) til å kontrollere prøven.

Læreren kan delegere oppgaven til andre, men står selv ansvarlig for kontrollen.

H. Registrering.

Oversikt over avlagte idrettsmerkeprøver for Barneskolens og Ungdommens Idrettsmerke skal ikke sendes inn til sentral registrering i Landslaget Fysisk Fostring i Skolen.

Den enkelte skole kan evt. registrere for eget behov.

Gruppe 1 - Trim

A. I kalenderåret å gjennomføre minst 20 ganger en fysisk aktivitet på min. 30 min. varighet.

(Eks.: Gang, løping, ski, sykling, roing, grunntreningsøkt, treningsøkter i lagidretter).

Aktivitetsøktene kommer i tillegg til kroppsøvingstimene, eller B. Gå-km (skoleidrettens Gange-Rolv aksjon).

Bronse: 400 gå-km* Sølv: 450 gå-km Gull: 500 gå-km

1 gå-km = 1 km gang/løp, 2 km ski/skøyter, 3 km sykling, 200 m svømming, 500 m roing/padling

Kravene er de samme for jenter og gutter. Elevene noterer selv gå-km etter den oppsatte skala for de forskjellige treningsformer. Lærere/foresatte underskriver. Det må kontrolleres at eleven ikke noterer usannsynlige km-antall.

* Kravet til antall samlede gå-km gjelder fra forrige års tidspunkt for idrettsmerkeprøver.

Gruppe 2 - Spenst/presisjon

	Bronse		Sølv		Gull	
	13-16år		14-16år		15-16år	
	Jenter m	Gutter m	Jenter m	Gutter m	Jenter m	Gutter m

Lengde	3,00	3,20	3,05	3,50	3,10	4,00
Høyde	1,00	1,10	1,05	1,15	1,10	1,25
Lengde u.t.	1,80	1,90	1,90	2,00,	1,95	2,10

**Presisjonskast med basketball/stor ball (200 gr.) fra sittende stilling. Kurvhøyde 3,05 m.
Avstand 3 m. Krav, jenter og gutter, alle årsklasser: 5 treff av 10 forsøk.**

Gruppe 3 - Hurtighet

	Bronse		Sølv		Gull	
	13-16år		14-16år		15-16år	
	Jenter sek.	Gutter sek.	Jenter sek.	Gutter sek.	Jenter sek.	Gutter sek.
60 m løp	10,3	10,0	10,1	9,7	9,9	9,4
100 m løp	17	16,5	16,7	16,0	16,4	15,3
25 m svømming Fri svømmeart	30	29	29,5	26,5	29	26
100 m skøyter	24	23	22	21	20	18
100 m pigging. Ispigging ev. rullestol	30	28	29	26	29	26

Gruppe 4 - Styrke

	Bronse		Sølv		Gull	
	13-16år		14-16år		15-16år	
	Jenter m	Gutter m	Jenter m	Gutter m	Jenter m	Gutter m
Liten ball minst_150gr	24	36	25	39	26	44
Kule 3 kg	4,50	6,00	5,50	7,00	6,00	8,00
Kule fra sittende Jenter: 3 kg Gutter: 4 kg	3,50	4,50	3,80	4,80	4,00	5,00
Diskos Jenter:0,6kg Gutter:1,0kg	10	14	13	16	14	18
Slengball 1 kg.	15	20	16	23	17	24
Benkpress	20	30	25	35	25	35

Gruppe 5 - Utholdenhet

1. Med tidskrav

	Bronse 13-16år		Sølv 14-16år		Gull 15-16år	
	Jenter min.	Gutter min.	Jenter min.	Gutter min.	Jenter min.	Gutter min.
Terrengløp 2,5 km. Jevn små- kuppert løype	17	16	16,30	14	16	13
Gang, 5 km	47	42	47	42	45	40
Sykling, 10 km	31	28	30	25	30	25
Svømming 500 m	17	15	16	14	15	13
Ski 5 km	40	38	38	35	38	35
Pigging 1,5 km (ispigging, rullestolp.)	11	10	11	10	11	10
Ergometer-sykel, 10 km *	26	24	24	21	24	21

Gruppe 6 - Svømming og livredning

Jenter og gutter, alle årsklasser:

50 m svømming. Kjennskap til innblåsningsmetoden.

Steder uten svømmehall og med naturforhold som umuliggjør svømmeopplæring kan fravike svømmekravet.

Den sentrale oppgave må imidlertid være at alle med ansvar for svømmeopplæring gjør sitt til at barn og ungdom lærer å svømme så tidlig som mulig.

Kravet om kjennskap til innblåsningsmetoden gjelder for alle. I skolesammenheng er det naturlig å bruke en gjenopplivningsdukke til demonstrasjon og trening.

For svømming av 50 m settes det ingen spesielle krav til svømmemåte.