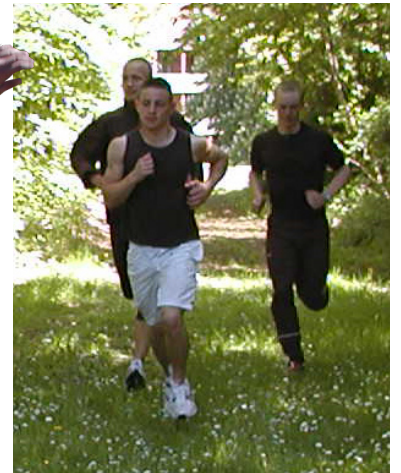


# Idrætsmærket



Hold dig i form - tag idrætsmærket hvert år





# Idrætsmærket



## Idrætsmærkets formål er

at give tilbud, således at man livet igennem kan holde sig i fysisk form, at motivere til at teste sin form hvert år og at motivere til idrætslig samt social aktivitet år efter år.

## Alle kan tage Idrætsmærket

Militær såvel som civilt personel – kan erhverve Idrætsmærket. Krav og discipliner er afpasset efter deltagernes alder og køn.

Prøven til Idrætsmærket består af tre dele, som alle skal bestås.

## GRUPPE I: Idræt

Her kan man vælge atletik, terrænsportsmærket i bronze eller svømmemærket i sølv.

## GRUPPE II: Formprøve

Formprøven er en prøve for alle muskelgrupperne.

## GRUPPE III: Udholdenhedsprøven

Udholdenhedsprøven består af 5 km løb. Er man skadet så, man ikke kan løbe, kan man vælge mellem 8 km gang eller 20 km cykling.

Kravene er tilpasset køn og alder.

## Øvrige oplysninger

Idrætsmærket er et lille guldmærke, som kan erhverves én gang årligt, og som nummereres med tal ved erhvervelse anden gang og fremefter.

Erhvervelse af mærket testes i PERSYS samt registres ved Danske Gymnastik- og Idrætsforeninger (DGI). Det betyder, at man efter endt værnepligt kan fortsætte med at tage idrætsmærket ved DGI, samt nummereringen fra forsvaret følger med over i den civile idrætsforening.

Idrætsmærket må bæres på hærens garnisonsuniform M/69, søværnets 3A, flyvevåbnets stationsuniform M/72, på venstre overarm. For konstabelgruppen og mellemlidergruppen under distinktionen og for officerer 5 cm under skuldarsømmen.

Har du lyst til at tage idrætsmærket, så ret henvendelse til idrætskontoret eller til din Idrætsbefalingsmand/Idrætsleder.

Prøverne til terrænsportsmærket i **bronze** består af:

- Dagorienteringsløb
- Kortlæsning
- Afstandsbedømmelse
- Håndgranatkast

Bestemmelser for terrænsportsmærket findes i Forsvarskommandobestemmelse 407-1.

Prøverne til svømmemærket i **sølv** består af:

- 50 m fri svømning på maks. 1 min. og 30 sek.
- To på hinanden følgende dykninger fra vandtrædning til bassinbund efter bjærgedukke
- To frigørelsesgreb, undsætning af panisk svømmer efterfulgt af 10 m bjærgning af uroligt medie, afsluttende med sikker aflevering ved bassinkant
- Ny undsætning med flydemiddel og 25 m bjærgning af roligt medie, efterfulgt af sikker aflevering ved bassinkant og ophaling med anvendelse af hjælper
- Udspring fra bassinkant og 10 m undervandsvømning til bassinets dybeste del, optagning af bjærgedukke til overflade og ophaling af medie til land og klargøring til genoplivning
- Udspring fra bassinkant og 50 m fri svømning, efterfulgt af 1 min. vandtrædning og afklædning
- Genoplivning

Bestemmelserne for svømmemærket findes i Forsvarskommandobestemmelse 407-1.

## GRUPPE I (Hæren, søværnet og flyvevåbnet)

### Idrætsmærket atletik - kvinder

Kvinder på 18-39 år skal udføre en trekamp, hvori der indgår 1 løb, 1 spring og 1 kast efter frit valg blandt nedenstående øvelser.

Kvinder på 40 år og derover skal ligeledes udføre en trekamp, men kun 2 af de 3 grupper løb, spring og kast behøver at være repræsenteret.

Trekampen skal bestås på en dag.

Atletikprøven, samt gruppe II og III skal bestås for at erhverve idrætsmærket.

<b>Alder Disciplin</b>	<b>18-29</b>	<b>30-39</b>	<b>40-49</b>	<b>50-54</b>	<b>55-59</b>	<b>60-64</b>
60 m løb/sek.	10,4	11,0	11,8	12,8	13,3	13,7
80 m løb/sek.	13,6	14,4	15,5	16,6	17,2	17,8
100 m løb/sek.	16,5	18,0	19,5	21,0	21,8	22,5
400 m løb/sek.	82,0	85,0	88,0	91,0	96,0	102,0
Længdespring med tilløb m/cm	3,45	3,25	3,10	3,00	2,85	2,75
Længdespring uden tilløb m/cm	1,90	1,80	1,70	1,60	1,52	1,45
Højdespring m/cm	1,10	1,05	0,95	0,90	0,85	0,80
Kuglestød 4 kg m/cm	6,50	6,00	5,50	5,00	4,50	4,00
Spydkast 600 g	16,0	15,0	14,0	12,00	11,50	11,00
Boldkast 250 g/m	30	29	27	23	22	21
Håndgranatkast 540 g	20	20	18	17	16	15

## GRUPPE I (Hæren, søværnet og flyvevåbnet)

### Idrætsmærket atletik - mænd

Mænd på 18-59 år skal udføre en femkamp, hvori der indgår løb, spring og kast med højst 2 øvelser fra hver gruppe efter frit valg blandt nedenstående øvelser.

Mænd på 60 år og derover skal i atletik udføre en firekamp, men kun 2 af de 3 grupper løb, spring og kast behøver at være repræsenteret. Dog højst to øvelser fra hver gruppe.

Fire- og femkampen skal bestås på en dag.

Atletikprøven, samt gruppe II og III skal bestås for at erhverve idrætsmærket.

<b>Alder Disciplin</b>	<b>18-29</b>	<b>30-39</b>	<b>40-49</b>	<b>50-54</b>	<b>55-59</b>	<b>60-64</b>
60 m løb/sek.	9,0	9,3	9,7	10,3	10,6	10,8
80 m løb/sek.	12,0	12,3	12,6	13,7	14,1	14,4
100 m løb/sek.	14,0	14,5	15,5	17,0	17,5	18,0
400 m løb/sek.	68,0	70,0	75,0	80,0	85,0	90,0
Længdespring med tilløb m/cm	4,50	4,25	4,00	3,75	3,55	3,35
Længdespring uden tilløb m/cm	2,40	2,30	2,10	1,90	1,85	1,75
Højdespring m/cm	1,25	1,20	1,15	1,05	1,03	1,00
Kuglestød 7,26 kg m/cm	7,50	7,25	6,75	6,50	6,25	6,00
Spydkast 800 g	25	23	21	20	19	18
Boldkast 250 g/m	60	55	50	40	37,5	35
Håndgranatkast 540 g	32	30	27	20	19	18

## **Gruppe II (Hæren, søværnet og flyvevåbnet)**

### **Idrætsmærkets formprøve**

#### **Fælles bestemmelser for mænd og kvinder**

Formprøven består af 6 øvelser.

Den enkelte øvelse skal gennemføres uden pause, der må dog gerne være en ganske kort pause mellem hver øvelse.

Øvelserne og antal gentagelser er ens for alle aldersgrupper fra 18 – 65 år.

Alle 6 øvelser, samt gruppe I og III skal bestås for at erhverve idrætsmærket.

# Idrætsmærkets formprøve

## Øvelse nr. 1

### Armbøjere

#### 1. Indstilling og krav:

- Bom i hoftehøjde, hul nr. 9.
- Start hængende i strakte arme.
- Underhåndsgreb.
- Armbøjninger til brystberøring.
- Strakt krop.
- Ned i strakte arme hver gang.
- Fodstøtte fra makker er tilladt.
- En gentagelse tælles hver gang man berør bommen med brystet.
- En vejrtrækning er tilladt i mellem hver gentagelse.

#### 2. Herrer.

- **Antal gentagelser: 15.**

#### 3. Kvinder.

- **Antal gentagelser: 12.**

#### 4. Illustration.





# Idrætsmærkets formprøve

## Øvelse nr. 2

### Knæ-hofte

#### 1. Indstilling og krav:

- Englehop.
- Start i hugsiddende med forskudte ben.
- Hop op i luften med armene over hovedet.
- Ved hvert hop skiftes hhv. højre og venstre fod til forreste position.
- Knæbøjning hver gang til ca. 90 grader i knæene.
- En gentagelse tælles hver gang man svæver fri af gulvet.
- En vejrtrækning er tilladt i mellem hver gentagelse.

#### 2. Herrer.

- **Antal gentagelser: 18.**

#### 3. Kvinder.

- **Antal gentagelser: 18.**

#### 4. Illustration.



# Idrætsmærkets formprøve

## Øvelse nr. 3

### Forside

#### 1. Indstilling og krav:

- Start i rygliggende position med fingerspidserne bag ørerne (ikke foldet bag nakken).
- Benene i mellem (ca.) 4. og 5. ribbe.
- Knæene i 90 grader.
- Maven "bøjes", således at albuespidserne berører knæene og tilbage igen.
- Albuerne skal i gulvet hver gang.
- En gentagelse tælles hver gang albuerne berører knæene.
- Fodstøtte fra makker bag balderne er tilladt.
- En vejrtrækning er tilladt i mellem hver gentagelse.

#### 2. Herrer.

- **Antal gentagelser: 18.**

#### 3. Kvinder.

- **Antal gentagelser: 18.**

#### 4. Illustration.



# Idrætsmærkets formprøve

## Øvelse nr. 4

### Rygside

#### 1. Indstilling og krav:

- Start i maveliggende position med hænderne flettet under panden.
- Benene i mellem 1. og 2. ribbe.
- Brystet løftes, således dette er frit i en glidende bevægelse og tilbage til udgangsstillingen.
- Når gulvet berøres skal det være fra hænderne til og med albuerne.
- En gentagelse tælles hver gang panden/hænderne er i gulvet.
- En vejrtrækning er tilladt i mellem hver gentagelse.

#### 2. Herrer.

- **Antal gentagelser: 18.**

#### 3. Kvinder.

- **Antal gentagelser: 18.**

#### 4. Illustration.



# Idrætsmærkets formprøve

## Øvelse nr. 5

### Armstrækkere

#### 1. Indstilling og krav:

- Start i strakte arme med ca. skulderbredde afstand mellem arme og ben, kroppen strakt.
- Armbøjning til brystet alene berører gulvet, se frem.
- Albuerne holdes ind til kroppen.
- Ingen fodstøtte.
- En gentagelse tælles hver gang brystet berører gulvet.
- En vejrtrækning er tilladt i mellem hver gentagelse.

#### 2. Herrer.

- **Antal gentagelser: 18.**

#### 3. Kvinder.

- **Antal gentagelser: 15.**

#### 4. Illustration.





# Idrætsmærkets formprøve

## Øvelse nr. 6

### Hurtighed

#### 1. Indstilling og krav:

- En strækning på 8 meter skal gennemløbes i alt 8 gange (8x8 meter).
- En "tænkt linie" markeres i begge ender med kegler eller lignende.
- Det er nok at berøre denne "tænkte line" med én fod.
- En gentagelse tælles hver gang en fod berører den "tænkte linie" (altså = 4 dobbeltture).

#### 2. Herrer.

- Tid til rådighed: 20 sekunder.

#### 3. Kvinder.

- Tid til rådighed: 22 sekunder.

#### 4. Illustration.





## GRUPPE III (Hæren, søværnet og flyvevåbnet)

### Idrætsmærket udholdenhedsprøve

Udholdenhedsprøven skal vise hvor god en kondition, du er i. Jo bedre tid, jo bedre kondition.

Prøven skal bestås på en dag, og distancen må ikke opdeles. Ved gangprøven er det tilladt at bruge stave.

Cykel og gangtesten anvendes kun i de tilfælde, hvor prøvetageren har en skade, som forhindrer ham i at løbe.

Udholdenhedsprøven, samt gruppe I og II skal bestås for at erhverve idrætsmærket.

### Mænd

Alder (Tider i min.)	18-29	30-39	40-49	50-54	55-59	60-64
5 km løb	26,00	27,00	29,00	31,30	32,15	33,00
20 km cykling	40	42	45	50	53	55
8 km gang, vej	40	45	50	55	58	60

### Kvinder

Alder (Tider i min.)	18-29	30-39	40-49	50-54	55-59	60-64
5 km løb	28,00	30,00	31,00	35,00	36,30	38,00
20 km cykling	43	45	48	53	56	58
8 km gang, vej	43	48	54	59	62	64



Den 1. januar 2004 er Idrætsmærket en integreret del af DGI og ligger politisk under DGI motion.

# Hold dig i form – tag idrætsmærket hvert år

Foreningens stempel

Henvendelse til:

**Idrætsmærket**



 **DGI motion og friluftsliv**

Vingsted Skovvej 1 • 7100 Vejle • Telefon 79 40 40 40 • [info@dgi.dk](mailto:info@dgi.dk)