

# CARTE DE CONTROLE - IDRETTSMARKET

GRUPE 1 : 20 séances d'activités au cours de l'année ( du 01/01 au 31/12 )

GRUPE 6 : Participation à au moins 2 compétitions ou événements sportifs ( joindre les justificatifs)

Nom : \_\_\_\_\_

Prénom : \_\_\_\_\_

## 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 6 Utholdenhet

Alternativ A–C

	dato	Aktivitet	Attestasjon
1			
2			
3			

Gruppe	Øvelse	Resultat	Dato	Attestasjon
<b>1</b> Trim				
<b>2</b> Spens/ presisjon				
<b>3</b> Hurtighet				
<b>4</b> Styrke				
<b>5</b> Utholdenhet				

Reklamedis AS – Oslo – 02.2002 #30.000

Efter prøven i år.....er samlet poengsum.....(gjennet ødning)  
 Etter prøven i år.....er antall ganger.....(øy ødning)

Hver prøve skal godkjennes av en kontrollør.  
 Det skal avlegges en prøve i hver gruppe.  
 I UTHOLDENHET velges gruppe 5 eller 6.  
 Rubrikken for gruppe 6 – se baksiden.



**KONTROLLKORT  
IDRETTSMERKET**

Navn: \_\_\_\_\_

Adr.: \_\_\_\_\_

Lag/arrangør: \_\_\_\_\_

Født: \_\_\_\_\_