

Udholdenheds-prøve - MÆND

Alder År	Cykel x km		Gang x km			Løb – min.		Svømning Distancex100
	20	10	X:	Vej	Terræn	5 km	10 km	
18-29	50 min.		8	60 min.	70	27,00	55,00	10 35,00 min.
30-39	52 min.		8	65 min.	75	29,00	60,00	10 37,00 min.
40-49	55 min.		8	70 min.	80	32,00	65,00	10 40,00 min.
50-54	60 min.		8	75 min.	85	33,30	70,00	10 45,00 min.
55-59	63 min.		8	78 min.	88	34,15	75,00	10 47,30 min.
60-64	65 min.		8	80 min.	90	35,00		10 50,00 min.
65-69	68 min.		7	73 min.	82	36,00		9 47,30 min.
70-74		35	6	64 min.	72	37,00		8 44,00 min.
75-79		35	5	56 min.	62	39,00		7 40,00 min.
80-84		43	4	47 min.	52	42,00		6 36,00 min.
85-89		43	3	37 min.	41	45,00		5 33,00 min.
90+		45	2	24 min.	28	48,00		4 30,00 min.

Point-tabel i atletik

Bedre eller dårligere resultater end idrætsmærkets krav giver positive eller negative point, der kan modregnes.

DISCIPLIN	Enhed	Point
60 m løb	1/10 sek.	25,00
80 m løb	1/10 sek.	25,00
100 m løb	1/10 sek.	20,00
400 m løb	1/10 sek.	3,00
1.500 m løb	1/10 sek.	0,70
Længdespring med tilløb	1 cm	2,50
Længdespring uden tilløb	1 cm	8,00
Højdespring	1 cm	10,00
Slyngboldkast	1 cm	0,25
Kuglestød	1 cm	1,50
Spydkast	1 cm	0,25
Diskoskast	1 cm	0,30

ORIENTS IDRÆTSMÆRKEUDVALG

Lisbeth Steensborg tlf. 26 36 09 27
 idraetsmaerket@orient-gif.dk

Henrik Østergaard tlf. 42 95 01 37
 henrik.oestergaard.66@gmail.com

Marianne Rasmussen tlf. 52 19 09 93
 marianne.ras@outlook.dk



Idrætsmærket Datoer for prøver - 2025

Formprøve:

Stadionhallen

opvarmningssalen og ved ribberne

Tirsdag 01. april: Kvinder kl. 10:15

Tirsdag 08. april: Mænd kl. 09:45

Torsdag 10. april: Kvinder kl. 10:15

Islev Skole, Drengesalen

Tirsdag 29. april kl. 19

for både mænd og kvinder

Atletikprøver:

Kuglestød - Diskos – Højdespring

Tirsdag den 29. juli

Tirsdag den 12. august

Løb-Længdespring-Slyngbold-Spyd

Tirsdag den 05. august

Tirsdag den 19. august

Opsamling på hvad vi mangler

Tirsdag den 26. august

Udholdenhedsprøve (Du skal vælge en af følgende prøver):

GANGPRØVER (start og mål Rødovre Stadion) Tirsdag den 20. maj kl. 18.00

20 KM CYKLING (husk tilmelding: Lisbeth S.) Torsdag den 15. maj kl. 18.00

10 KM CYKLING (husk tilmelding: Lisbeth S.) Torsdag den 15. maj kl. 18.00
 (Gælder kun deltagere der er over 70 år eller fylder 70 dette år)

5 KM LØB: Efter aftale med IM-udvalget. Start og mål på Rødovre Stadion.

SVØMNING: Efter aftale med IM-udvalget. (aldersbestemt distance)

Atletik - krav til KVINDER

Kvinder på 40 år og derover skal udføre en trekamp. Kun 2 af de 3 grupper løb, spring og kast behøver at være repræsenteret.
 Du kan bestå trekampen enten ved at opfylde kravene i tabellen eller ved at benytte dig af 'Idrætsmærkets pointtabel i atletik' (se bagsiden).

Alder Disciplin	18-29	30-39	40-49	50-54	55-59	60-64	65-69	70-74	75-79	80-84	85+
60 m løb/sek.	10,4	11,0	11,8	12,8	13,3	13,7	14,1	14,4	14,8	15,2	15,6
80 m løb/sek.	13,6	14,4	15,5	16,6	17,2	17,8	18,4	19,0	19,6	20,2	20,8
100 m løb/sek.	16,5	18,0	19,5	21,0	21,8	22,5	23,3	24,0	24,7	25,4	26,1
400 m løb/sek.	82,0	85,0	88,0	91,0	96,0	102,0	106,0	112,0	118,0	124,0	130,0
1500 m løb/min.	6,20	6,40	7,20	8,20	9,00	10,0	11,0	12,0	13,0	14,0	15,0
Længdespring m/tilløb m/cm	3,45	3,25	3,10	3,00	2,85	2,75	2,60	2,50	2,35	2,25	2,00
Længdespring u/tilløb m/cm	1,90	1,80	1,70	1,60	1,52	1,45	1,37	1,30	1,20	1,10	1,00
Højdespring m/cm	1,10	1,05	0,95	0,90	0,85	0,80	0,75	0,70	0,65	0,60	0,50
Kuglestød 3 kg m/cm				5,50	5,25	5,00	4,75	4,50	4,25	4,00	3,75
Kuglestød 4 kg m/cm	6,00	5,50	5,00								
Spydkast 600 g/m	16,0	15,0	14,0								
Spydkast 500 g				12,0	11,5						
Spydkast 400 g						11,0	10,5	10,0	9,5	9,0	8,5
Diskoskast 1 kg/m	16	15	14	12	11,2	10,5	9,8	9	8,2		
Slyngbold 1,0 kg/m	23	22	20	18	17	16	15	14	13	12	11
Boldkast 250/m	30	29	27	23	22	21	20	19	18	17	16
Håndboldkast	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8

Udholdenheds-prøve - KVINDER

Alder	Cykel x km	Gang x km	Løb – min.	Svømning
År	20	10	X: Vej Terræn	5 km 10 km Distancex100
18-29	60 min.		8 70 min. 80	29.00 63.00 10 35.00 min.
30-39	65 min.		8 75 min. 85	32.00 68.00 10 37.00 min.
40-49	70 min.		8 80 min. 90	34.00 74.00 10 40.00 min.
50-54	75 min.		8 85 min. 95	37.00 80.00 10 45.00 min.
55-59	80 min.		8 90 min. 100	38.30 86.00 10 47.30 min.
60-64	85 min.		8 95 min. 105	40.00 10 50.00 min.
65-69	90 min.		7 88 min. 95	42.30 9 47.30 min.
70-74		45	6 79 min. 83	45.00 8 44.00 min.
75-79		50	5 69 min. 72	47.30 7 40.00 min.
80-84		50	4 58 min. 60	50.00 6 36.00 min.
85 +		55	3 45 min. 47	53.00 5 33.00 min.

Atletik - krav til MÆND

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

Du kan bestå fire- og femkampen enten ved at opfylde de enkelte krav i tabellen eller ved at benytte dig af 'Idrætsmærkets pointtabel i atletik' (se bagsiden).

Alder Disciplin	18-29	30-39	40-49	50-54	55-59	60-64	65-69	70-74	75-79	80-84	85-89	90+
60 m løb/sek.	9,0	9,3	9,7	10,3	10,6	10,8	11,2	11,5	12,5	13,5	15,0	16,5
80 m løb/sek.	12,0	12,3	12,6	13,7	14,1	14,4	15,0	15,5	16,5	18,0	19,5	21,0
100 m løb/sek.	14,0	14,5	15,5	17,0	17,5	18,0	18,5	19,0	20,0	21,5	23,0	24,5
400 m løb/sek.	68,0	70,0	75,0	80,0	85,0	90,0	95,0	100,0	105,0	110,0	120,0	135
1500 m løb/min.	5,20	5,35	6,15	8,00	8,30	9,00	9,30	10,00	10,30	11,00	11,30	13,0
Længdespring m/tilløb m/cm	4,50	4,25	4,00	3,75	3,55	3,35	3,05	2,75	2,50	2,25	1,90	1,50
Længdespring u/tilløb m/cm	2,40	2,30	2,10	1,90	1,85	1,75	1,65	1,55	1,35	1,20	1,00	0,80
Højdespring m/cm	1,25	1,20	1,15	1,05	1,03	1,00	0,95	0,90	0,80	0,60	0,50	0,40
Kuglestød 4,0 kg m/cm								6,00	5,70	5,50	5,25	4,60
Kuglestød 5,0 kg				6,85	6,65	6,45	6,25					
Kuglestød 7,25 kg	7,50	7,25	6,75									
Spydkast 400 g/m										14	13	12
Spydkast 500 g								16	15			
Spydkast 600 g						18	17					
Spydkast 700 g				20	19							
Spydkast 800 g	25	23	21									
Diskoskast 1,0 kg/m						17,0	16,3	15,5	14,0	13,2	12,5	11,7
Diskoskast 1,5 kg				19	18							
Diskoskast 2,0 kg/m	20	19	17									
Slyngbold 1,0 kg/m	40	38	35	28	27,5	25	23	21	19	17	14	11
Boldkast 250 g/m	60	55	50	40	37,5	35	32,5	30	27	23,5	20	16