Totalt ganger	Utmerkelser	Dato/attestert

Ved å føre årbok får du oversikt over dine resultater i de ulike øvelsene, år for år. Årboka er ditt bevis på hvor mange ganger du har tatt idrettsmerket (erstatter det tidligere godkjenningskortet). Årboka kan også fungere som kontrollkort hvis du ønsker det. Ta utfordringen og konkurrer med deg selv!

IDRETTSMERKET

ÅRBOK

Navn: .....

Adr.: .....

.....

Lag/arrangør: .....

Født: .....

Overført poeng/antall tidligere avlagte idrettsmerkeprøver: Poeng: Ganger:

Gang	År	1 Trim	2 Spenst	3 Hurtighet	4 Styrke	5a Utholdenhet	5b Utholdenhet