



IDRETTSMERKET

KONTROLLKORT

Navn:
Adr.:
Lag/arrangør:
Født:

Gruppe	Øvelse	Resultat	Dato	Attestasjon
1 Trim				
2 Spenst/presisjon				
3 Hurtighet				
4 Styrke				
5a Utholdenhet				

Merketakingen må gjennomføres av minst to personer som kontrollerer hverandre i henhold til reglementet.

Gruppe 1 Trim

Merketakeren skal i løpet av idrettsmerke-året (1.1-31.12) ha gjennomført minst 20 ganger en fysisk aktivitet av minimum 30 minutters varighet.

	Dato	Aktivitet	Varighet	Egenerklæring
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				

Gruppe 5b Utholdenhet

Alternativ A-C

	Dato	Aktivitet	Attestasjon
1			
2			
3			