

## Barneskolens idrettsmerke

### Idrettsmerkekrav:



**Bronse**

**Sølv**

**Gull**

**Allmenne krav:**

#### **A. Skolens kroppsøvingstimer.**

Eleven skal ha deltatt i kroppsøvingstimene uten ugyldig fravær.  
(Gyldig fravær: Melding fra foresatte.)

#### **B. Alder.**

Eleven tar den høyeste grad av merket som hun/han har alder til.  
Aldersinndelingen er den samme for jenter og gutter:  
Bronse 10 - 13 år - Sølv 11 - 13 år - Gull 12 - 13 år

Elever som ikke lykkes i å klare merkekravene ett år p.g.a. sykdom, skade, overføring til ny skole, mangelfull fysisk utvikling, skal året etter kunne oppnå samme merkevalør som sine jevnaldrende. **Men:** Det tas kun en grad av merket hvert kalenderår

### *Kommentarer til merkekravene:*

#### **Gruppe 1 Trim**

##### **A. Gå-km (skoleidrettens Gange-Rolv aksjon).**

1 gå-km =	1 km gang/løp
	3 km sykling
	200 m svømming
	500 m roing/padling
	2 km ski/skøyter

**Kravene er de samme for jenter og gutter. Elevene noterer selv gå-km etter den oppsatte skala for de forskjellige treningsformer. Lærere/foresatte underskriver. Det må kontrolleres at eleven ikke noterer usannsynlige km-antall.**

**Kravet til antall samlede gå-km gjelder fra forrige års tidspunkt for idrettsmerkeprøver.**

eller

##### **B. Bekreftelse på: <sup>1)</sup>**

**I. Deltaking i lagstrening i en eller flere idretter.**

**ev.II. Deltaking i aktivitetsopplegg i skole, idrettslag ev. andre organisasjoner.**

**ev.III. Oppfylt krav til ett av følgende idrettsmerker som bygger på prinsippet om varig aktivitet;**

- **Barnas skimerke i langrenn, hopp og slalåm/utfør (LFF) 2)**
- **Sykkeltorget (LFF)**
- **Distansemerket på ski (Norges Skiforbund)2)**
- **Ungdommens orienteringsmerke (Norges Orienteringsforbund)3)**
- **Sykkelpaketten (Norges Cykleforbund)3)**

- *Vandrermerket, ev. distansemedalje (Norges Gang- og Turmarsjforbund)3)*
  - 1) Bekreftelse er: Medlemsbevis, treningsbevis, merke, diplom, skriftlig melding eller muntlig forklaring som godtas av idrettsmerkekontrolløren/læreren.
  - 2) Siste vintersesong.
  - 3) Inneværende sommersesong. Påbegynt trening som forplikter fullførelse gjelder også.

eller

**C.**

Avtale mellom elev(er) og lærer om et trimopplegg med varig innhold. Dette kan være alle former for fysisk aktivitet i eller utenom skoletid. Opplegget må vare i min. 3 mnd. og være avtalt senest i oktober måned for å gjelde som idrettsmerkeprøve i inneværende år. TRIM-opplegget må bestå av min. 2 TRIM-økter i uka utover kroppsøvingstimene. Eleven(e) må på egen hånd gjennomføre avtalen og holde læreren underrettet om utviklingen. Læreren har anledning til å godta påstått gjennomført aktivitet av eleven, selv om denne ikke kan dokumenteres.

### **Gruppe 2 - Spenst/presisjon**

*Presisjonskast med basketball/stor ball (200 gr.) fra sittende stilling. Kurvhøyde 3,05 m. Avstand 3 m. Krav, jenter og gutter, alle årsklasser: 4 treff av 10 forsøk.*

### **Gruppe 3 - Hurtighet**

### **Gruppe 4 - Kast/styrke**

### **Gruppe 5 - Utholdenhet**

*Belastning på ergometersykel skal være 50 W eller tilsvarende*

*Skolen kan på egen hånd forandre noe på terrengdistansene i de utholdenhetsøvinger som er nevnt foran. For eksempel kan terrenget rundt skolen gjøre det naturlig å løpe 1,7 km, skolen bruker ei fast skiløype på 2,5 km o.l. Skolen må da justere tidskravene etter skjønn.*

*Det kan dessuten være andre utholdenhetsidretter/opplegg som er mye brukt på skolen eller i skolens nærmiljø (f. eks. roing, padling, langdistanseskøyting). Slike opplegg kan gjelde som alternativ øving i gruppen utholdenhet. Kravene må fastsettes lokalt.*

### **Gruppe 6 - Svømming og livredning**

*Elevene skal være kjent med innblåsningsmetoden for oppliving (MTM-metoden). Det gis dispensasjon fra svømmekravet der svømmehall ikke finnes og naturforholdene umuliggjør svømmetrening. For øvrig bør skolene så tidlig som mulig gjøre sitt til at elevene får svømmeopplæring.*

### **C. Kalenderår.**

Kalenderåret følges ved aldersfastsettelse. Dette betyr at f. eks. en 10-åring regnes som 10 år uansett når han/ hun fyller i kalenderåret.

### **D. Gruppeinndeling.**

- **Gruppe 1: Trim**
- **Gruppe 2: Spenst/Presisjon**
- **Gruppe 3: Hurtighet**
- **Gruppe 4: Kast/Styrke**
- **Gruppe 5: Utholdenhet**
- **Gruppe 6: Svømming og livredning**

Elevene må klare en øving i hver gruppe.

•

### E. Funksjonshemmede.

I tillegg til de ordinære krav og øvinger som spesielt er tatt med for funksjonshemmede, gjelder følgende generelle regel: Læreren/instruktøren må, uavhengig av gjeldende merkeregler, sett opp naturlige krav ut fra de fysiske muligheter eleven har. Kravene bør settes opp i fellesskap og kunne nås med hensiktsmessig trening.

### F. Arrangement.

Prøver til Barneskolens Idrettsmerke arrangeres vanligvis i skolens regi.

Det lokale idrettslag og/eller andre lag/grupper i lokalmiljøet kan også holde idrettsmerkeprøver.

Når det gjelder regler for prøvetaking i de enkelte øvinger, henviser vi til Landslagets hefte «Skoleidrettens friidrettsøvinger».

### G. Kontroll.

Læreren/skolen har ansvaret for å dele ut merke til elevene i samsvar med fullførte idrettsmerkeprøver.

Det er nok med en person (læreren) til å kontrollere prøven.

Læreren kan delegere oppgaven til andre, men står selv ansvarlig for kontrollen.

### H. Registrering.

Oversikt over avlagte idrettsmerkeprøver for Barneskolens og Ungdommens Idrettsmerke skal ikke sendes inn til sentral registrering i Landslaget Fysisk Fostring i Skolen.

Den enkelte skole kan evt. registrere for eget behov.

		Bronse 10-13år		Sølv 11-13år		Gull 12-13år	
		Jenter	Gutter	Jenter	Gutter	Jenter	Gutter
Gruppe 1 TRIM	Skoleidrettens Gange-Rolv	300 gå-km		350 gå-km		400 gå-km	
	Se kommentarene for alternativer						
Gruppe 2 Spensst/ presisjon	Høyde	0,85 m	0,85 m	0,90 m	0,90 m	1,00 m	1,00 m
	Lengde m/tilløp	2,60 m	2,60 m	2,80 m	2,80 m	3,00 m	3,00 m
	Lengde u/tilløp	1,55 m	1,60 m	1,65 m	1,70 m	1,75 m	1,85 m
	Presisjonskast med basketball/stor ball (200 gr.) fra sittende stilling. Kurvhøyde 3,05 m. Avstand 3 m. Krav, jenter og gutter, alle årsklasser: 4 treff av 10 forsøk.						
Gruppe 3 Hurtighet	60m løp	11,3 sek	11,3 sek	10,7 sek	10,7 sek	10,4 sek	10,4 sek
	25 m svømming fri sv.art	37 sek	35 sek	34 sek	32 sek	31 sek	30 sek
	100m piggig, ispiggig ev. rulle- stol pigg.	33 sek	31 sek	33 sek	31 sek	33 sek	31 sek
Gruppe 4 Kaststyrke	Liten_ball, minst 150gr.	15 m	22 m	19 m	27 m	23 m	35 m
	Stor ball, minst 400gr.	10 m	12 m	12 m	15 m	14 m	17 m
	Slengball, minst 700gr.	14 m	16 m	16 m	19 m	18 m	22 m
	Kule 2 kg	4 m	4 m	5,20m	5,20 m	6,30 m	6,30 m
Gruppe 5 Utholdenhet	1,5 km terrengløp	10 min	9 min	9,30 min	8,30 min	9 min	8 min
	3 km gang	30 min	28 min	27 min	26 min	26 min	25 min
	6 km sykling	21 min	18 min	20,30 min	17,30 min	20 min	17 min

	300 m svømming	12 min	11 min	11 min	10 min	10 min	9,30 min
	3 km langrenn	22 min	21 min	21 min	20 min	20 min	19 min
	1 km pigging	8 min	7,30 min	8 min	7,30 min	8 min	7,30 min
	6 km ergometersykkel (Belastning 50 W eller tilsvarende)	18 min	16 min	17 min	15 min	16 min	14 min
<b>Svømming og</b>	Svømming	25 meter		25 meter		50 meter	
	Elevene skal være kjent med innblåsningsmetoden for oppliving (MTM-metoden). Det gis dispensasjon fra svømmekravet der svømmehall ikke finnes og naturforholdene umuliggjør svømmetrening. For øvrig bør skolene så tidlig som mulig gjøre sitt til at elevene får svømmeopplæring.						