

Das Norwegische Sportabzeichen

Anleitung zum Ausfüllen der Formulare

1. Notwendige Formulare

- a. Kontrollblatt des Jahres für alle Sportarten
- b. Kontrollblatt des Jahres für die Gruppe 30 min Ausdauer
- c. Jahrbuch

2. Die Formulare

- a. Kontrollblatt des Jahres für alle Sportarten

The diagram illustrates the layout of the 'KONTROLLKORT' form. It features a table with columns for 'Gruppe', 'Øvelse', 'Resultat', 'Dato', and 'Attestasjon'. The rows are labeled 1 through 5a, corresponding to different physical activities. To the right of the table is a section titled 'KONTROLLKORT' with fields for 'Name', 'Adresse', 'Verein', and 'Geburtsdatum'. Labels with arrows point to these fields and the table rows. Above the table, labels 'Übung', 'Zeit / Weite', 'Datum', and 'Unterschrift des Prüfers' are shown in boxes, indicating their placement relative to the table columns. On the left, labels '1 20x 30 min Ausdauer', '2 Sprungkraft', '3 Schnelligkeit', '4 Stärke', and '5a Ausdauer' are shown in boxes, pointing to the corresponding rows in the table.

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

KONTROLLKORT

Navn: _____

Adr: _____

Lag/arranger: _____

Født: _____

Angaben zum Sportler

Name

Adresse

Verein

Geburtsdatum

Übung

Zeit / Weite

Datum

Unterschrift des Prüfers

1 20x 30 min Ausdauer

2 Sprungkraft

3 Schnelligkeit

4 Stärke

5a Ausdauer

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

- b. Kontrollblatt des Jahres für die Gruppe 30 min Ausdauer

The diagram illustrates the layout of the 'Gruppe 1 Trim' and 'Gruppe 5b Utholdenhet' forms. The 'Gruppe 1 Trim' form has a table with columns for 'Dato', 'Aktivitet', 'Varighet', and 'Egenerklæring'. The rows are numbered 1 through 20. The 'Gruppe 5b Utholdenhet' form has a table with columns for 'Dato', 'Aktivitet', and 'Attestasjon'. The rows are numbered 1 through 3. Labels with arrows point to these fields and the table rows. Labels 'Unterschrift des Sportlers', 'Dauer der Übung', 'Sportart', and 'Datum' are shown in boxes, indicating their placement relative to the table columns.

Gruppe 1 Trim

Merketakeren skal i løpet av idrettsmerke-året (11-3112) 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		

Unterschrift des Sportlers

Dauer der Übung

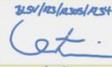
Sportart

Datum

3. Vorgang der Ablegens

- In das **Kontrollblatt des Jahres für alle Sportarten** werden die erbrachten Leistungen eingetragen und von einem Prüfer mit Unterschrift und Prüfnummer bestätigt.
- Das **Kontrollblatt des Jahres für die Gruppe 30 min Ausdauer** wird vom Sportler ausgefüllt und die Richtigkeit der Angaben mit seiner Unterschrift bestätigt.
- Die abgelegten Leistungen werden fortlaufend in das **Jahrbuch** eingetragen
- Sind alle Leistungen erfüllt, leitet die prüfberechtigte Person die Kontrollblätter an den norwegischen Sportverband weiter.

Beispiele

Gruppe	Øvelse	Resultat	Dato	Attestasjon
1 Trim	30 min	20 x	17.05.15	
2 Spenst/presisjon	Leitsprung	4,21 m	30.04.15	
3 Hurtighet	100m Lauf	14,7 s	04.06.15	
4 Styrke	Kugel 7,25 kg	7,90 m	04.06.15	
5a Utholdenhet	3000 m Lauf	12:52 min	30.04.15	

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



IDRETTSMERKET

KONTROLLKORT

Navn: Erik Mustermann

Adr: Heidestrasse 17
51147 Köln

Lag/arranger: VfL Köln

Født: 12.08.1984

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
06.01	Laufen	35:00	
09.01	Laufen	40:10	
13.01	Laufen	32:30	
10.02	Schwimmen	45:20	
12.02	Laufen	37:40	
18.02	Laufen	39:00	
25.02	Fahrradfahren	57:00	
14.03	Schwimmen	31:00	
16.03	Laufen	37:00	
22.03	Laufen	42:00	
05.04	Schwimmen	34:00	
08.04	Schwimmen	35:30	
07.05	Laufen	48:40	
01.06	Laufen	42:50	
18.06	Laufen	52:20	
27.06	Laufen	33:12	
05.07	Fahrradfahren	55:40	
08.07	Laufen	37:10	
15.08	Laufen	34:50	
17.08	Schwimmen	44:20	

Gruppe 5b Utholdenhet

Alternativ A-C

Dato	Aktivitet	Attestasjon
1		
2		
3		

Totalt ganger	Utmerkelse	Dato/attestert
1	Bronze	 01.10.15



IDRETTSMERKET

ÅRBOK

Navn: Erik Mustermann

Adr: Heidestrasse 17
51147 Köln

Lag/arranger: VfL Köln

Født: 12.08.1984

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 (erstatte det tidligere godkjenningsskjemaet). Årboka kan også fungere som kontrollkort hvis du ønsker det. Ta utfordringen og konkurrer med deg selv!

Overført poeng/antall tidligere avlagte idrettsmerkeprøver:		Poeng:	Ganger:				
Gang	År	1 Trim	2 Spenst	3 Hurtighet	4 Styrke	5a Utholdenhet	5b Utholdenhet
1	2015	✓	Leitsprung 4,21 m	100 m Lauf 14,7 s	Kugel 7,25 kg 7,90 m	3000 m Lauf 12:52 min	