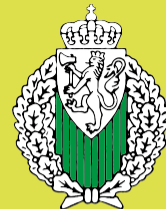


Gruppe	Øvelse	Resultat	Dato	Attestasjon
1 Trim				
2 Spenst/presisjon				
3 Hurtighet				
4 Styrke				
5a Utholdenhet				

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



IDRETTSMERKET

KONTROLLKORT

Navn:

Adr:

Lag/arrangør:

Født:

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		