

## Friddrettsmerket for barneskolen\*

Øvelse	Barneskole gutter			Barneskole jenter		
	GULL	SØLV	BRONSE	GULL	SØLV	BRONSE
HØYDE	1.25m	1.10m	0.90m	1.15m	1.00m	0.80m
LENGDE	3.80m	3.20m	2.80m	3.50m	3.00m	2.50m
LENGDE U.TILLØP	2.00m	1.70m	1.40m	1.85m	1,60m	1.30m
LITEN BALL	45m	35m	25m	35m	28m	20m
KULE	7m (3kg)	5m (3 kg)	4m (3 kg)	7m (2 kg)	5,5m (2 kg)	4,5m (2 kg)
200M	33 sek	37 sek	39 sek	35 sek	39 sek	43 sek
60m	10 sek	10,6 sek	11,2 sek	10,5 sek	11 sek	11,5 sek
3000m	20 min	25 min	35 min	20 min	25 min	35 min



Norsk Friddrett står bak Friddrettsmerket, som har til hensikt å fremme friddrett, allsidighet og idretts glede i grunnskolen. For mer informasjon, bestilling av materiell og tips til gjennomføring, se [www.friddrettiskolen.no](http://www.friddrettiskolen.no)

\*Friddrettsmerket bør ikke brukes før elevene går i 5. klasse

## Friddrettsmerket for ungdomsskolen

Øvelse	Ungdomsskole gutter			Ungdomsskole jenter		
	GULL	SØLV	BRONSE	GULL	SØLV	BRONSE
HØYDE	1.40m	1.20m	1.00m	1.20m	1.05m	0.90m
LENGDE	4.30m	3.80m	3.30m	3.80m	3.60m	3,20m
LENGDE U.TILLØP	2.40	2.00	1.60	2.20	1.80	1.40
LITEN BALL	60m	45m	30m	45m	35m	25m
KULE	9m (4kg)	6,5m (4 kg)	5,5m (4 kg)	7m (3 kg)	5,5m (3 kg)	4,5m (3 kg)
200 m	28 sek	31 sek	35 sek	30 sek	34 sek	39 sek
60m	9 sek	9,6 sek	10,2 sek	9,8 sek	10,1 sek	10,5 sek
3000m	13 min	16,30 min	20 min	14,30 min	18 min	22,30 min



Norsk Friddrett står bak Friddrettsmerket, som har til hensikt å fremme friddrett, allsidighet og idretts glede i grunnskolen. For mer informasjon, bestilling av materiell og tips til gjennomføring, se [www.friddrettiskolen.no](http://www.friddrettiskolen.no)