

BESTEMMELSER FOR TERRÆNSPORTSMÆRKET

1. DISCIPLINER

1.1. Prøverne til terrænsportsmærke i **bronze** består af:

- Dagorienteringsløb

samt følgende tre discipliner:

- Kortlæsning,
- afstandsbedømmelse og
- håndgranatkast.

1.2. Prøverne til terrænsportsmærke i **sølv og guld** består af:

- Dagorienteringsløb og
- natorienteringsløb

samt følgende fire discipliner:

- Punktorientering,
- kortlæsning,
- afstandsbedømmelse og
- håndgranatkast.

2. GENNEMFØRELSE

2.1. For at bestå terrænsportsmærket i bronze skal dagorienteringsløbet bestå, og summen af de opnåede fejlpoint i de øvrige tre discipliner må ikke overstige 50.

2.2. For at bestå terrænsportsmærket i sølv eller guld skal orienteringsløbene svarende til det respektive mærke bestå, og summen af de opnåede fejlpoint i de øvrige fire discipliner må for sølvmærket ikke overstige 50 og for guldmærket ikke overstige 37½.

2.3. Fælles for de tre mærkegrader er,

- at mærkeprøverne skal bestås inden for en periode af 12 måneder,
- at kravene til mænd og kvinder er ens bortset fra orienteringsløbene,
- at prøverne skal godkendes af en terrænsportsmærkedommer, som ikke samtidig må tilrettelægge prøverne,

- at påklædningen under aflæggelse af prøverne er fri,
- at alle prøver skal være enkeltmandspræstationer, hvorfor modtagelse af hjælp medfører diskvalifikation.

3. REGISTRERING

Prøveresultaterne indføres på kontrolkortet.

Kontrolkortet udfyldes i to eksemplarer. Det ene udleveres til prøvetageren, det andet opbevares ved tjenestestedet.

Når alle prøverne er bestået og godkendt, indføres resultatet på stamkort II.

4. TERRÆNSPORTSMÆRKEDOMMER

For at opnå status som terrænsportsmærkedommer skal den pågældende enten have gennemgået banelæggekursus eller idrætsbefalingsmandskursus ved Forsvarets Gymnastikskole (FGS). Kursusbevis udstedes ved FGS foranstaltning.

Terrænsportsmærkedommeren skal, uafhængig af banelæggeren og ud fra det endelige løbskort og postbeskrivelser, kontrollere og godkende startsteders, posters og måls placering. Endvidere skal han kontrollere udformning af baner med henblik på sværhedsgrad og banelængde samt konstatere om kortet er af tilfredsstillende kvalitet.

5. BESTEMMELSER FOR ORIENTERINGSLØB OG DISCIPLINER

5.1. Orienteringsløb.

5.1.1. Der benyttes kort, hvis målestoksforhold er i intervallet 1 : 10000 - 1 : 50000.

5.1.2. Løbslængden skal være udmålt i luftlinie over land.

5.1.3. Det terræn, hvori løbet foregår, skal så vidt muligt være skov af vekslende karakter.

5.1.4. Antallet af poster er variabelt og afhænger af terrænets beskaffenhed.

5.1.5. Banelægningen foretages som anvist i FGS 3, kap. 5 "Orienteringslære".

5.1.6. Postbeskrivelse for alle poster udleveres skriftligt ved start.

5.1.7. Ved start angives alle poster på et mønsterkort ved hjælp af en cirkel på 5-6 mm i diameter omkring posten. Endvidere angives start og mål.

5.1.8. Løberen er selv ansvarlig for postindtegning på eget kort.

5.1.9. Løbstiden regnes fra det tidspunkt, hvor mønsterkortet udleveres, og til løberen ankommer til mål.

5.1.10. Posterne i dagorienteringsløb skal være markeret med postskærm og i nato-orienteringsløb med reflekspind.

5.1.11. Krav til baner samt beståelseskrav fremgår af nedenstående oversigt.

	DAGORIENTERINGSLØB						NATORIENTE- RINGSLØB			
	BRONZE		SØLV		GULD		SØLV		GULD	
	M	K	M	K	M	K	M	K	M	K
Mænd (M) Kvinder (K)	M	K	M	K	M	K	M	K	M	K
Løbslængde i kilometer	6	5	10	8	13	10	6	5	8	6
Sværhedsgrad	Let		Middel		Svær		Middel		Svær	
Max. tid i min. for at bestå. Til og med 35 år.	90		110		140		90		120	
36 - 42 år	95		120		150		95		130	
Herefter 1 minuts tillæg pr. år over 42, gældende for alle løb.										

5.2. Punktorientering.

5.2.1. Der benyttes kort, hvis målestoksforhold er i intervallet 1 : 10000 - 1 : 50000.

5.2.2. Startstedet skal være indtegnet på kortet.

5.2.3. Banens længde skal være 2 kilometer, og ruten tydeligt afmærket i terrænet.

5.2.4. Deltagerne må ikke bevæge sig tilbage ad ruten og højst afvige 5 meter fra denne.

5.2.5. Der skal være 5 mål på banen, som i terrænet angives ved hjælp af postskærm og opgavenummer.

5.2.6. Opgaverne løses af deltagerne ved at indprikke med nål, indcirkle og nummerere løsningerne på det udleverede kort. Den enkelte opgave skal løses ved postskærmen.

5.2.7. Mangelfulde løsninger medfører maksimum fejlpoint pr. opgave.

5.2.8. Flere eller færre end 5 nåleprik i kortet giver maksimum fejlpoint for hver fejl.

5.2.9. Banens sværhedsgrad er ens for sølv- og guldmærkeprøven. Ved sølvmærke må der anvendes maksimalt 45 minutter til prøven, mens der til guldmærke må anvendes maksimalt 40 minutter.

Deltagerne er selv ansvarlige for overholdelse af tiden.

5.2.10. Fejlpoint beregnes i forhold til forkerte opgaveløsninger således:

Til og med 1 mm	=	0 fejlpoint.
Over 1 - 2 mm	=	1 fejlpoint.
Over 2 - 3 mm	=	2 fejlpoint.
Over 3 - 4 mm	=	3 fejlpoint.
o.s.v.		

Der kan maksimalt gives 10 fejlpoint pr. opgave.

Ved for sen aflevering af opgaven gives 5 fejlpoint pr. påbegyndt minut.

5.3. Kortlæsning.

5.3.1. Der anvendes kort i målestok 1 : 50000.

5.3.2. Stationspunktet skal være indtegnet på kortet.

5.3.3. Opgaven i kortlæsning omfatter 5 mål. Disse mål skal udpeges i terrænet ved hjælp af en sigtestok, som er forsynet med oplysning om målets art og nummer.

5.3.4. Målene skal være anbragt inden for afstandene 500-4000 meter fra stationspunktet, og mindst 1 mål skal være på en afstand over 2000 meter.

5.3.5. Højest 2 af de anvendte mål må være terrængenstande, der ikke findes på det anvendte kort.

5.3.6. Ved løsning af opgaverne er samtale mellem deltagerne forbudt.

5.3.7. Opgaverne løses af deltagerne ved at indprikke med nål, indcirkle og nummerere løsningerne på det udleverede kort.

5.3.8. Mangelfulde løsninger medfører maksimum fejlpoint pr. opgave.

5.3.9. Sværhedsgraden i kortlæsning er ens for alle mærkegrader. Forskellen er alene tiden til rådighed til løsning af de 5 opgaver, der for bronze er 30 minutter, for sølv 20 minutter og for guld 15 minutter.

5.3.10. Deltagerne er selv ansvarlige for overholdelse af tiden.

5.3.11. Fejlpoint beregnes i forhold til forkerte opgaveløsninger således:

Til og med 10% fejl	=	0 fejlpoint.
Over 10 - 20% fejl	=	2 fejlpoint.
Over 20 - 30% fejl	=	4 fejlpoint.

Over 30 - 40% fejl = 6 fejlpoint.
Over 40 - 50% fejl = 8 fejlpoint.
Over 50% fejl = 10 fejlpoint.

Der kan maksimalt gives 10 fejlpoint pr. mål.

Ved for sen aflevering af løsningerne gives deltageren 5 fejlpoint pr. påbegyndt minut.

5.4. Afstandsbedømmelse.

5.4.1. Prøven omfatter løsning af 5 opgaver på afstande mellem 50 og 1500 meter.

5.4.2. Målene udpeges ved hjælp af sigtestok, der er forsynet med oplysninger om målets art og nummer.

5.4.3. For 2 måls vedkommende skal dele af terrænet mellem standplads og mål være skjult.

5.4.4. Målenes art kan være udhuggede figurer eller terrængenstande.

5.4.5. Under løsning af opgaverne er samtale mellem deltagerne forbudt.

5.4.6. Opgavebesvarelserne skal afleveres skriftligt.

5.4.7. Opgavens sværhedsgrad og tid til løsning er ens for alle mærkegrader. Tiden til løsning af de 5 opgaver er 10 minutter.

5.4.8. Deltagerne er selv ansvarlige for overholdelse af tiden.

5.4.9. Fejlpoint gives i forhold til forkerte opgaveløsninger således:

Til og med 10% fejl = 0 fejlpoint.
Over 10 - 20% fejl = 1 fejlpoint.
Over 20 - 30% fejl = 2 fejlpoint.
Over 30 - 40% fejl = 3 fejlpoint.
Over 40 - 50% fejl = 4 fejlpoint.
Over 50% fejl = 5 fejlpoint.

Der kan maksimalt tildeles 5 fejlpoint pr. opgave. Ved for sen aflevering af løsningen gives 5 fejlpoint pr. påbegyndt minut.

5.5. Håndgranatkast.

5.5.1. Prøven omfatter 2 serier á 5 kast.

5.5.2. Der kastes med blind håndgranat M/54 eller idrætshåndgranat M/91. Kastemåden er fri.

5.5.3. Én serie kastes mod en ring med en diameter på 2 meter. Afstanden til ringens centrum er 20 meter. Én serie kastes mod et skyttehul, der ligger på tværs af kasteringen, og med mål på 180 x 50 cm. Afstanden til forreste kant er 15 meter.

Målrækkefølgen er valgfri.

Begge mål skal være tydeligt markeret og, set fra kastestedet, synlige i hele omfanget.

5.5.4. Træffepunkt er første nedslagspunkt. Træffes målets begrænsning, regnes kastet for en træffer.

5.5.5. Opgaven er ens for de 3 mærkegrader. Tiden til at afgive de i alt 10 kast er 10 minutter.

Deltagerne er selv ansvarlige for overholdelse af tiden.

5.5.6. Pointberegning for kastene er således:

Træffer = 0 fejlpoint.

Forbier = 2,5 fejlpoint.

Hvis tiden overskrides, gives der 5 fejlpoint pr. påbegyndt minut.