

Hvordan fører jeg mine resultater ind i min resultatliste? Og udregner mit Atletikmærke?

- 1 Du har lige været til stævne og lad os sige, du har deltaget i 60 m, længde og kugle.
- 2 Resultaterne ser fx sådan ud:

60 m 9.47 s
længde 4.48 m
kugle 8.59 m

Hvis du ikke kan huske dine resultater, kan du finde dem på vores egen hjemmeside, www.vejle-if.dk, hvor du klikker på "Atletik" og går ind under "Resultater" og finder det stævne, du var med i.

- 3 Disse resultater fører du ind i dit resultatskema, som du har fået af Jess, da indendørs sæsonen startede, og som du har husket at sætte ind i dit grønne ringbind "Min atletikbog", under afsnittet "Mine resultater".

Det vil se sådan ud:

Atletikmærket

Resultatoversigt, ungdomsatlet i Vejle IF – Navn: Mikkel

Dato/Discipliner:	60 m	point	længde	point	kugle	point		point	
Århus, 14. 01. 06	9.47		4.48		8.59				

1. Nu har du skrevet resultaterne ind og nu skal du så finde ud af, hvad de giver af points. Så går du på internettet og slår op på Dansk Atletik Forbunds hjemmeside, www.dansk-atletik.dk, klikker på "Ungdomsatletik" i menuen til venstre og dernæst på fanen "Atletikmærket" øverst. Derefter skal du klikke på teksten "Om atletikmærket" neden for fanebladene. På siden der vises nu, skal du klikke på "DAFs pointtabeller". Så er du endelig inde ved alle [tabellerne](#).
2. Er du dreng og 14 år skal du gå ind under "Drenge 14-15 år", og så klikke på for eksempel "60 m". Nu skal du i tabellen finde dit resultat 9.47 s, og ud for det står da det opnåede pointtal: 338 points. Det overfører du til din tabel.
3. Bagefter går du ind under "længde" og finder pointtallet for resultatet 4.48: 389 points, og så "kugle" 8.59: 469 points. Samlet giver de tre resultater: $338 + 389 + 469 = 1196$ points, og det kan du så arbejde på at forbedre i løbet af året.
4. Til atletikmærket skal du have et løb, et spring og et kast plus en valgfri øvelse. Nu har du da de tre første øvelser og mangler blot en øvelse mere. Det kommer, når du har været med i nogle flere konkurrencer.
5. Hvis et løberesultat (fra løb til og med 400 m) kun står med en decimal, er det en håndmålt tid, som derfor kræver en omregningsfaktor. Du skal lægge 0,24 til resultatet for løb under 400m og 0,14 til resultatet for et 400m løb, før pointene kan findes.

OK, det er ikke så svært vel?

Jeg vil bare meget råde dig til at få lavet beregningen lige så snart, du har været til et stævne og ikke vente til året er forbi, for så får du godt nok travlt, og kan vel dårligt huske dine resultater.

Disciplin, mine herrer og damer!

Med venlig hilsen
Trænerne i ungdomsafdelingen