Följande gäller:

- Minst ett godkänt prov i tre av de fyra provgrupperna
- Märkena är strikt **årskursbundna**
  Åk 3: Järn,
  Åk 4: Brons och brons+
  Åk 5: Silver och sliver+
  Åk 6: Guld och guld+

Järnmärket Åk 3
– som alla kan klara:

järn

För att klara järnmärket skall följande fyra prov genomföras:	
I. LÖPNING	5x40 m utan tidtagning
II. KAST MED LITEN BOLL (150g)	90 m "samlas ihop" genom minst 5 kast
III. LÄNGDHOPP med hoppzon eller HÖJDHOPP	8 m " " " minst 5 hopp 3 m " " " minst 5 hopp
IV GÅNG, LÖPNING eller SKIDOR eller SKRIDSKOR eller SIMNING	2,5 km utan tidtagning 1 km " " " 200 m " " "

		Åk 4				Åk 5				Åk 6			
		BRONS		BRONS+		SILVER		SILVER+		GULD		GULD+	
		P	FL	P	FL	P	FL	P	FL	P	FL	P	FL
SNABBHET	LÖPNING 60 m (sek)	11.3	11.3	10.8	10.8	10.9	10.9	10.4	10.4	10.5	10.5	9.8	9.8
	SIMNING 25 m (sek)	35	35	32	32	33	33	30	30	31	31	27	27
	SKRIDSKO 200 m (sek)	41	46	40	44	39	43	38	42	37	41	36	40
STYRKA	BOLLKAST (150 g) met	22	12	26	16	26	15	30	18	30	17	36	20
	KULSTÖTNING 2 kg met	4.5	3.5	6.0	5.0	5.5	4.5	7.0	6.0	6.5	5.5	8.0	7.0
	KULSTÖTNING 3 kg met	4.0	3.0	5.0	4.0	5.0	4.0	6.0	5.0	6.0	5.0	7.0	6.0
SPÄNST	LÄNGDHOPP (zon) met	2.60	2.60	3.00	3.00	3.0	3.0	3.40	3.40	3.30	3.30	3.70	3.70
	HÖJDHOPP cm	85	85	100	100	95	95	110	110	105	105	120	120
	LÄNGDHOPP u. ansats m	1.55	1.55	1.70	1.70	1.65	1.65	1.80	1.80	1.75	1.75	1.90	1.90
UTHÅLLIGHET	LÖPNING 1000 m min	6.30	6.30	5.45	5.45	5.30	5.45	4.45	5.15	4.45	5.15	4.00	4.30
	SIMNING min	200 m	200 m	200 m	200 m	400 m	400 m	400 m	400 m	600 m	600 m	600 m	600 m
		6.30	6.30	6.00	6.00	13.00	13.00	12.30	12.30	19.00	19.00	18.30	18.30
	SKIDOR 1,5-2,5 km (min/km)	7.00	7.20	6.50	7.10	6.40	7.00	6.30	6.50	6.20	6.40	6.10	6.30
	SKRIDSKO 1500 m min	6.30	7.00	6.15	6.45	6.00	6.30	5.45	6.15	5.30	6.00	5.15	5.45