

# Märken och utmärkelser FVRF Öst

## Ungdomsidrottsmärket (UIM)

Ungdomsidrottsmärket är framtaget för att stimulera till idrott och fysisk träning inom Flygvapenfrivilligas ungdomsverksamhet.

Eleven kan direkt erhålla den valör av UIM hen har uppfyllt kraven för, oberoende om lägre valör tidigare har tilldelats eller ej. Har högre eller samma valör av märket tilldelats tidigare, tilldelas inte märke vid nya prov.

Lägsta nivån i grenarna avgör vilken valör av märket som skall tilldelas.

Gren	Brons	Silver	Guld
Löpning	3km/20 min	5km/30 min	10km/60 min
Simning	200m	500m	1000m
Skytte	30p/20cm	40p/15cm	45p/10cm
Orientering	3 km/4 kontroller Max: 45 min	5 km/6 kontroller Max: 75 min	7 km/8 kontroller Max: 105 min

## Soldatprovsmärke

Soldatprov är ett prov som genomförts sedan 1978 i syfte att visa sina färdigheter i olika uppgifter under hög fysisk belastning. Under hela provet skall individen hålla arbetspuls, samtidigt som prov på färdigheter genomförs. Provet genomförs i fältförhållanden.



## Tvågrensmärke

Tvågrensmärke är ett skytteprov som genomförs med 22 long, där löpning varvas med skjutning på 50 meter för att testa uthållighet och träffsäkerhet. Provet involverar löpning 2 + 2 kilometer med skjutning efter 2 och 4 kilometer, där skytten måste träffa minst 4 av 10 skott.

**Poängberäkning:** Tid för löpning i minuter + tidstillägg med 1 minut/bom.



Brons	Silver	Guld
42 poäng	38 Poäng	34 poäng

## Romber

Romber bärs av ungdom och representerar den nuvarande kursen som eleven deltar i.

- 1 romb = Sommarkurs (SK)
- 2 romber = Fortsättningskurs (FK)
- 3 romber = Praktikkurs (PK)
- 4 romber = Ledarskapskurs (LK)



## Årets slitvarg

Årets slitvarg är en utmärkelse i form av diplom som tilldelas den i FVRU Öst som har högst närvaro under året. Endast övningar där samtliga har möjlighet att söka räknas in.