

## SVENSKA RODDFÖRBUNDET

Breddkommittén

### FORDRINGAR – SVENSKA RODDFÖRBUNDETS PRESTATIONSMÄRKEN

#### MOTIONS- OCH LÅNGFÄRDSMÄRKET, ML-MÄRKET

| <i>Valör</i> | <i>ML-poäng</i> |
|--------------|-----------------|
| Brons        | 700             |
| Silver       | 800             |
| Guld         | 900             |
| Högre valör  | 1000            |

- Märkena måste tas i stigande ordning med början av ML-märket i brons.
- Under ett och samma kalenderår kan endast en valör av märket tilldelas samma roddare.
- Roddsträckorna skall redovisas i en roddjournal för att kunna summeras och poängbedömmas.
- Valet av båttyp är fritt.

#### *Poängberäkning*

ML-poäng beräknas enligt lista på följande sida.

#### UNGDOMSMÄRKET

- 225 ML-poäng skall avläggas för att erhålla märket.
- Ungdomsmärket kan erövrats av ungdomar i ådern upp till 18 år (senast det kalenderår under vilket vederbörande fyller 18 år).
- Roddsträckorna ska redovisas i en roddjournal för att kunna summeras och poängbedömmas.
- Valet av båttyp är fritt.

#### *Poängberäkning*

För varje, med avbrott för erforderliga raster, genomförd dagstur på 2 km och därutöver, erhålles ML-poäng enligt lista på följande sida.

#### RODDAREN

- Roddaren är ett märke för alla oavsett ålder, kön eller båttyp.
- För att erhålla märket krävs att man ror 5 km under en sammanhängande tur.
- Märket finns endast i en valör men utkommer med en ny färg varje år.

#### **OBS!**

Samtliga av dessa märken kan även tas i kyrkbåar eller 10-huggare.

**ML-POÄNG**

| <i>Km</i> | <i>Poäng</i> | <i>Km</i> | <i>Poäng</i> |
|-----------|--------------|-----------|--------------|
| 2         | 2            | 52        | 162          |
| 3         | 3            | 53        | 168          |
| 4         | 4            | 54        | 174          |
| 5         | 5            | 55        | 180          |
| 6         | 6            | 56        | 186          |
| 7         | 7            | 57        | 192          |
| 8         | 8            | 58        | 198          |
| 9         | 9            | 59        | 204          |
| 10        | 10           | 60        | 210          |
| 11        | 12           | 61        | 217          |
| 12        | 14           | 62        | 224          |
| 13        | 16           | 63        | 231          |
| 14        | 18           | 64        | 238          |
| 15        | 20           | 65        | 245          |
| 16        | 22           | 66        | 252          |
| 17        | 24           | 67        | 259          |
| 18        | 26           | 68        | 266          |
| 19        | 28           | 69        | 273          |
| 20        | 30           | 70        | 280          |
| 21        | 33           | 71        | 288          |
| 22        | 36           | 72        | 296          |
| 23        | 39           | 73        | 304          |
| 24        | 42           | 74        | 312          |
| 25        | 45           | 75        | 320          |
| 26        | 48           | 76        | 328          |
| 27        | 51           | 77        | 336          |
| 28        | 54           | 78        | 344          |
| 29        | 57           | 79        | 352          |
| 30        | 60           | 80        | 360          |
| 31        | 64           | 81        | 369          |
| 32        | 68           | 82        | 378          |
| 33        | 72           | 83        | 387          |
| 34        | 76           | 84        | 396          |
| 35        | 80           | 85        | 405          |
| 36        | 84           | 86        | 414          |
| 37        | 88           | 87        | 423          |
| 38        | 92           | 88        | 432          |
| 39        | 96           | 89        | 441          |
| 40        | 100          | 90        | 450          |
| 41        | 105          | 91        | 460          |
| 42        | 110          | 92        | 470          |
| 43        | 115          | 93        | 480          |
| 44        | 120          | 94        | 490          |
| 45        | 125          | 95        | 500          |
| 46        | 130          | 96        | 510          |
| 47        | 135          | 97        | 520          |
| 48        | 140          | 98        | 530          |
| 49        | 145          | 99        | 540          |
| 50        | 150          | 100       | 550          |
| 51        | 156          | 101       | 560          |

O.s.v. med 10 poängs ökning för varje km.