

Måned	Januar		Februar		Mars	
Aktivitet	Idrett	Trening til idrettsmerke	Idrett	Trening til idrettsmerke	Idrett	Trening til idrettsmerke
		Trening til turmarsj		Trening til turmarsj		Trening til turmarsj
		Trening til mosjonsløp		Trening til mosjonsløp		Trening til mosjonsløp
Max poeng	5		5		5	

Måned	April		Mai		Juni	
Aktivitet	Skyting	Vårkonkurranse	Idrett	Marsjmerkeprøve	Skyting	Skarpskyttermerke NAIS og Dugleik
	Idrett	Trening til idrettsmerke	Idrett	Feltidrettsmerke		
		Trening til turmarsj Trening til mosjonsløp				
Max poeng	30		50		40	

Måned	August		September		Oktober	
Aktivitet	Idrett	Idrettsmerkeprøve	Idrett	Turmarsj 20	Idrett	Turmarsj 20
			Idrett	Trening til idrettsmerke Trening til turmarsj Trening til mosjonsløp	Skyting	Skarpskyttermerke NAIS og Dugleik
Max poeng	20		10		45	

Måned	November	
Aktivitet	Idrett	Trening til idrettsmerke
		Trening til turmarsj
		Trening til mosjonsløp
Max poeng	5	

Juli og desember	
Egentrening / fri	