

1. Testbeskrivelse

1.1 Stille lengde

- Handlingen utføres stående uten tilløp
- Eksplosiv bevegelse fremover med samlede ben
- Målet er å hoppe lengst mulig
- Måles fra det fremste av tærne
- Måles til det bakerste berøringspunkt av kroppen som berører landingssonen
- Man har vanligvis mellom 3 – 5 forsøk
- Så lenge det er fremgang og "rekorder" settes, fortsetter man
- Gjerne på kanten av en sandgrav
- Landingssonen bør være myk, puzzle matter eller lign. kan også brukes.
- Fottøy kan brukes

1.2 Stille 3 hopp med 2 bein

- Handlingen utføres med 3 lange spenstige hopp med samlede ben
- Alt sammen så fort og rytmisk som mulig
- Målet er å hoppe lengst mulig
- Måles fra det fremste av tærne
- Måles til det bakerste berøringspunkt av kroppen som berører landingssonen
- Man har vanligvis mellom 3 – 5 forsøk
- Så lenge det er fremgang og "rekorder" settes, fortsetter man
- Handlingen utføres stående uten tilløp
- Landingssonen bør være myk, puzzle matter eller lign. kan også brukes.
- Fottøy kan brukes

1.3 Push Ups 30

- Målet er å ta så mange godkjente repetisjoner som mulig i løpet av 30 sekunder
- Øvelsen utføres på håndflaten
- Albuene bøyes til overkroppen berører gulvet (en partner legger en hånd på gulvet som må berøres med brystkassa (ikke magen))
- Kroppen er strak i både opp og ned bevegelsen og løftes som en samlet enhet
- Armene må strekkes helt ut på vei opp
- Kun godkjente rep. telles
- Det er lov å ta pause underveis
- 1 forsøk

1.4 Sit Ups 30

- Målet er å ta så mange godkjente repetisjoner som mulig i løpet av 30 sekunder
- Utgangsposisjon er liggende, 90 grader i kne, føtter flat på bakken og ben blir holdt av en partner
- Fingrene krysses og hendene holdes bak hodet hele tiden
- Overkroppen heves til albueene berøre knærne og så senkes helt ned på bakken igjen
- Kommer hendene frem, fingrene ikke er kryssset, albueene ikke berører knærne og utøveren ikke senker kroppen helt ned, telles repetisjonen ikke
- Kun godkjente rep. Telles
- 1 forsøk

1.5 Kassehopp 60

- Målet er å ta så mange godkjente repetisjoner som mulig i løpet av 60 sekunder
- Utgangsposisjon er å stå ved siden av en 40cm høy kasse
- Det skal hoppes sidelengs med begge bein samlet på kasse og så ned på andre siden for å så gjenta samme oppgaven igjen
- Kun godkjente rep. Telles
- 1 forsøk

1.6 Medisinball støt (3kg)

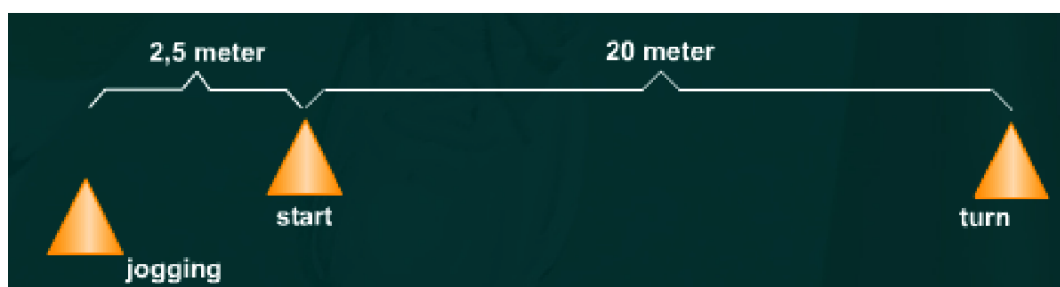
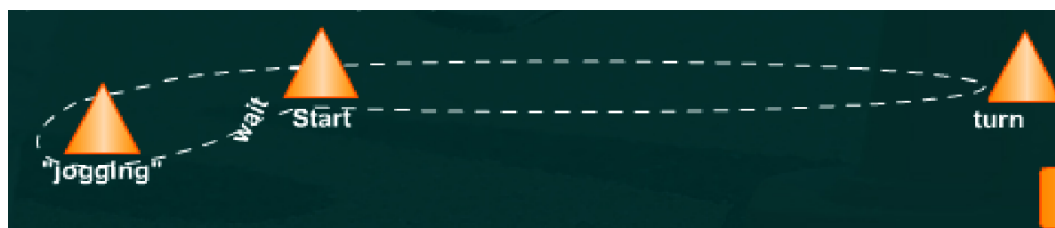
- Utgangsposisjon er skrittstilling
- En arm holder medisinballen som ligger flat på håndflaten og på siden av kroppen rett foran støt-armen
- Støt-armen holdes på siden av kroppen, rett bak medisinballen
- Ved eksplosiv strekking av støt-armen presses/skyves ballen frem
- Ballen skal fly rett frem, ikke oppover, for å bli godkjent
- Faller ballen over, for eksempel, en 5m markering, men ikke over en 5,5m markering er 5 m godkjent, men ikke 5,5m
- Det gjennomføres vanligvis mellom 3 – 5 forsøk
- Så lenge det er fremgang og "rekorder" settes, fortsetter man

1.7 Bevegelighet

- Utøveren står på en kasse
- Knærne er strake
- Utøveren bøyer fremover
- Fingrene beveger seg mot tærne
- Stopper utøveren med fingrene over tærne måles det avstand mellom fingrene og øverste flate på kassen – avstand er positive verdier (for eksempel +3cm – 3cm over kassen)
- Stopper utøveren med fingrene på kassen er verdien 0
- Stopper utøveren med fingrene under tærne måles det avstand mellom fingrene og øverste flate på kassen – avstand er negative verdier (for eksempel -3cm – 3cm under kassen)
- Øvelsen utføres med kontrollert bevegelse og laveste posisjon må holdes noen få sekunder
- 1-2 forsøk

1.8 Yo-Yo intermittend recovery test level 2

- Prinsippene i Yo-Yo testen er ganske enkle. (Noen kjenner en versjon bedre som Bip-testen).
- Forarbeidet gjøres ved å sette opp to ytterpunkter med 20 meters mellomrom.
- En CD styrer takten
- Utøverne starter å løpe ved det første signalet, og skal nå 20 meters merket innen det neste signalet
- Etter vending skal utøvere nå tilbake til utgangspunktet innen neste signal
- Deretter er det et 10sekunders pause der utøvere kan jogge lett rundt en marker som står 2,5m under
- Deretter repiteres dette på nytt
- Hvis spilleren når utgangspunktet før signalet, er det bare å trippe og vente på neste runde.
- Gradvis går det mindre tid mellom hver runde (untatt pausen som er alltid 10sek)
- Det gis en advarsel når en ikke når merket første gang, andre gang dette skjer er testen over.



1.9 Harres

Hensikt: Teste utøverens evne til å utføre raske retningsforandringer, kroppsbeherskelse og romoppfatningsevne – koordinasjon.

Harres test er en kompleks test, som blant annet måler hvor rask utøveren er til å utføre retningsforandringer, kroppsbeherskelse og romoppfatningsevne. Testen gjennomføres som en hinderløype (se skisse), med rulle fremover, vendinger, hopping over og kryping under en del av en bukk. Her følger en trinnvis forklaring: Forlengs rulle på matte, løp med vending mot høyre rundt kjegele mot bukk-delen a, hopp over bukk-delen (a) og kryp deretter under bukk-delen (a), løp videre mot høyre rundt kjegele mot bukk-delen b, samme prosedyrer gjelder for forsering av bukk-delen b og c. Løp videre mot høyre rundt kjegele og tilbake mot matten. Tidtakingen stoppes idet utøveren bryter start/målstreken. Avstand mellom start/mål-linje og bukk-delene er 5m, dvs. Avstand mellom start/stopp/bukkdelen og kjegele er 2,5m. Det gjennomføres 1-2 forsøk.

