

Treners oppgave: Tilrettelegge for fysisk testing og teknisk testing av utøverne.

De grunnleggende fysiske testdetaljer som skal utføres som følger:

1) 50-meters sprint: Dette er for å bestemme hastigheten

Formål: Å bestemme hastighet

Utstyr: Stoppeklokke

Beskrivelse: Ha atleten på startlinjen og noter den raskeste tiden de kan fullføre 50-meterssprinten. Du kan tillate 2 forsøk og registrere den raskeste tiden av de to forsøkene.



Utøverens navn: _____

Dato for test: _____

Beste tiden: _____

Trener: _____

2 Stående brett hopp: Dette er for å bestemme eksplosiv styrke

Formål: Å måle eksplosiv styrke

Utstyr: Matter, gulvplass og et langt målebånd

Beskrivelse: Motivet står med føttene flere centimeter fra hverandre og tærne like bak startlinjen. Forberedende til hopp svinger emnet armene bakover og bøyer knærne. Hoppet oppnås ved samtidig å forlenge knærne og svinge armene fremover.

- Regler:
- * Tillat tre forsøk
 - * Mål fra startlinjen til slutten av healingen eller delen av kroppen som berører gulvet nærmest startlinjen.
 - * Å ha målebåndet langs gulvet er en god måte for alle å observere avstanden som hoppes.
 - * Registrer det beste av de tre hoppene i tommer / fot eller centimeter / meter



Utøverens navn: _____

Dato for test: _____

Avstandsmåling: _____

Trener: _____

3 Shuttle Run: Dette er for å måle smidighet

Formål: Å måle smidighet

Utstyr: Tre treningskjegler 30cm høye x 15cm x15cm, og en stoppeklokke

Beskrivelse: To parallelle linjer er markert på gulvet med 10 meters mellomrom. Plasser kjeglene bak en av linjene. Motivet starter bak den andre linjen. På startkommandoen løper forsøkspersonen til kjeglene og plukker en og løper tilbake til startlinjen og plasserer kjeglen bak linjen og gjentar deretter prosessen to ganger til for å avslutte testen. Registrer tiden det tar å fullføre oppgaven.

Regler: Tillat to forsøk med litt hvile mellom hvert forsøk. Alle kjegler må plasseres i stående stilling for et perfekt løp.

Scoring: Registrer den beste tiden av de to forsøkene. For hver kjegle som ikke er plassert riktig i stående stilling, legg til 3 sekunder på tiden.



Utøverens navn: _____

Dato for test: _____

Beste tiden: _____

Trener: _____

4 Push Ups i 1 min: For å måle overkroppens styrke og utholdenhet

Formål: Å måle overkroppens styrke og utholdenhet

Utstyr: Gulvplass, og noe for å registrere partituret, og en stoppeklokke.

Beskrivelse: Be forsøkspersonen ta push up-posisjonen, hender og tær skal berøre gulvet. Hendene skal være skulderbredde fra hverandre. Overkroppen og bena skal være i en rett linje. Albuene skal være helt utstrakt mens ryggen og knærne holdes rett, personen senker overkroppen slik at albuene kan bøye seg til 90 grader eller berøre gulvet, og gå deretter tilbake til startposisjonen med armene utstrakt.

Regler: Overkroppen og bena skal være i en rett linje. Albuene skal være helt utstrakt mens ryggen og knærne holdes rett, personen senker overkroppen slik at albuene kan bøye seg til 90 grader eller berøre gulvet og fortsette i 1 minutt. Kun gyldige push ups vil telles. Det kan være tillatt for jenter å utføre push-ups på knærne.

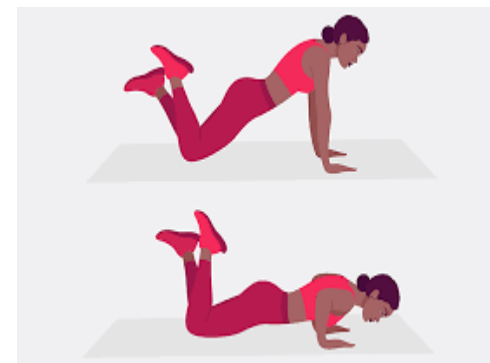
Score: registrer antall fullførte push up i løpet av ett minutt til nærmeste hele tall.

Utøverens navn: _____

Dato for test: _____

Antall Push Ups: _____

Trener: _____



5 Delvis sitte opp krøller i 1 min: for å bestemme abdominal styrke og utholdenhet

Formål: Curl up-testen er å måle magestyrke og utholdenhet

Utstyr: Gulvplass, og noe for å registrere partituret, og en stoppeklokke.

Beskrivelse: Utgangsposisjonen er liggende på ryggen med knærne bøyd og føttene 12 tommer fra baken. Føttene kan ikke holdes eller hvile mot en gjenstand. Armene er forlenget og hviler på lårene. Hodet er i nøytral stilling. Motivet krøller seg sammen med en langsam kontrollert bevegelse til elevens skuldre kommer omtrent 3 tommer fra gulvet, og deretter ned igjen. En fullstendig curl up fullføres hvert tredje sekund og fortsettes til utmattelse.

Regel: Det er ingen pause i opp eller ned posisjon: krølloppene skal være kontinuerlige med magemusklene engasjert hele veien.

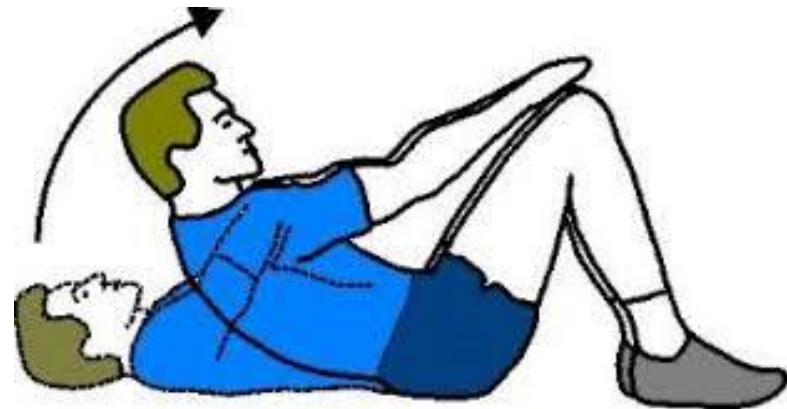
Scoring: Registrer det totale antallet curl ups.

Utøverens navn: _____

Dato for test: _____

Antall curl Ups: _____

Trener: _____



6 Sitt og nå: for å bestemme fleksibilitet

Formål: Å måle fleksibiliteten

Utstyr: Sit and Reach boks, alternativt kan det brukes linjal og boks.

Beskrivelse: Denne testen innebærer å sitte på gulvet med bena strukket ut fremover. Sko bør fjernes. Fotsålene er plassert flatt mot boksen. Begge knærne skal være låst og presset flatt mot gulvet. Testeren kan hjelpe ved å holde knærne nede om nødvendig. Med håndflatene vendt nedover og hendene på. Øverst på hverandre eller side ved side strekker motivet seg frem langs målelinjen så langt som mulig. Sørg for at hendene forblir på samme nivå. Etter litt trening strekker motivet seg ut og holder den posisjonen i to til tre sekunder mens avstanden måles. Det skal ikke være noen rykk eller ekstra bevegelser.

Regel: Sørg for at hendene forblir på samme nivå, ikke den ene foran den andre, og sørg for at det ikke er noen rykkende bevegelser.

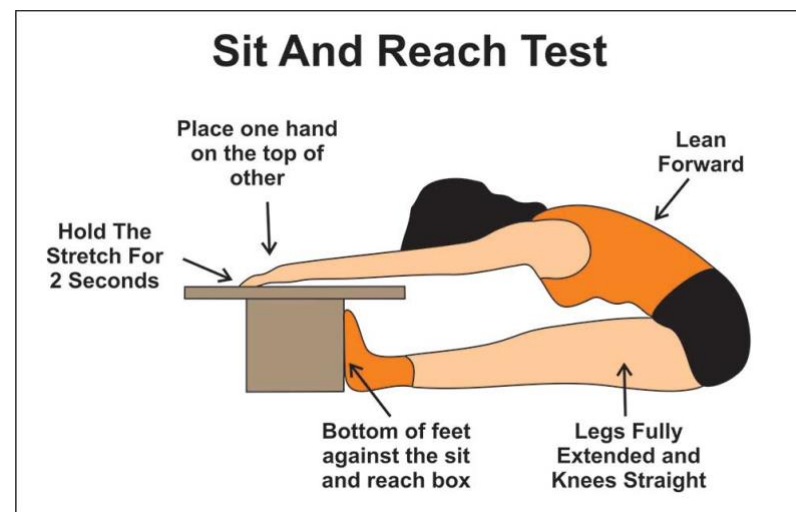
Poengsum: Poengsummen registreres til nærmeste centimeter som avstanden nådd av hånden.

Utøverens navn: _____

Dato for test: _____

Avstandsmåling: _____

Trener: _____



7 600 meter løp/gå: for å bestemme utholdenhet

Formål: Å måle utholdenhet

Utstyr: Spor eller område merket etter figurer og stoppeklokke.

Beskrivelse: Motivet bruker en stående startposisjon. På kommandoen begynner forsøkspersonen å løpe den 600 meter lange distansen. Registrer tiden motivet fullfører distansen på 600 meter.

Regler: Motivet kan løpe hele distansen eller gå, men forsøkspersonen må fullføre distansen på kortest mulig tid.

Scoring: Registrer tiden i minutter og sekunder.

Utøverens navn: _____

Dato for test: _____

Beste tiden: _____

Trener: _____



8 Zig Zag Run: for å teste kraft, hurtighet og kroppskontroll i flere bevegelsesplaner

Formål: Å teste kraft, hastighet, hurtighet og kroppskontroll i flere bevegelsesplaner.

Utstyr: Standard langt målebånd, stoppeklokke og treningskjegler.

Fremgangsmåte: Merk ut et rektangel på 3 meter x 5 meter med fire kjegler og plasser en kjeGLE i midten. Start stoppeklokken på kommandoen. Utøveren starter testen ved start- og målkjeglen og følger ruten som er angitt i diagrammet. Registrer tiden det tar for utøveren å fullføre oppgaven.

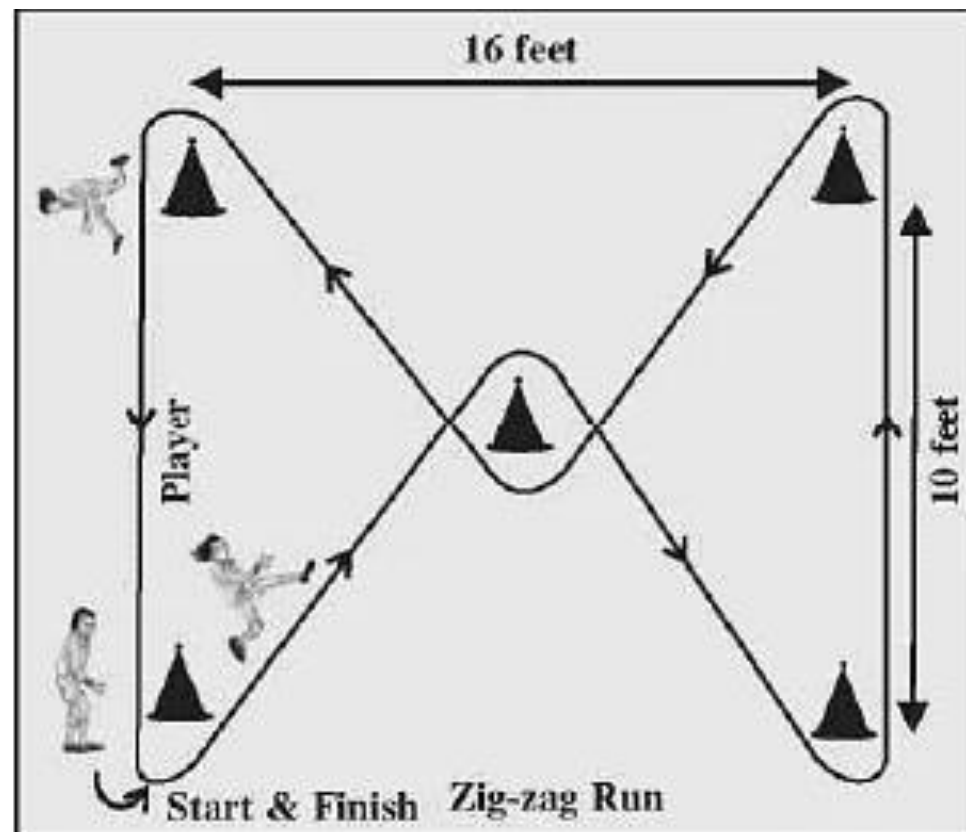
Scoring: Total tid registrert i minutter og sekunder. Utøverne tillates to forsøk.

Utøverens navn: _____

Dato for test: _____

Beste tiden: _____

Trener: _____



9 Medisin Ball Sett: for å måle overkroppens armstyrke eksplosiv kraft

Formål: Å måle overkroppens (arm) styrke og eksplosiv kraft.

Utstyr: Medisinball, gutt-3 kg, jenter-1 kg, målebånd, og en metode for å registrere avstanden.

Fremgangsmåte: Stå med begge føttene bak en markert linje. Hold ballen over hodet med to hender. Kast ballen så langt som mulig rett foran. Ta tre forsøk og noter den beste poengsummen.

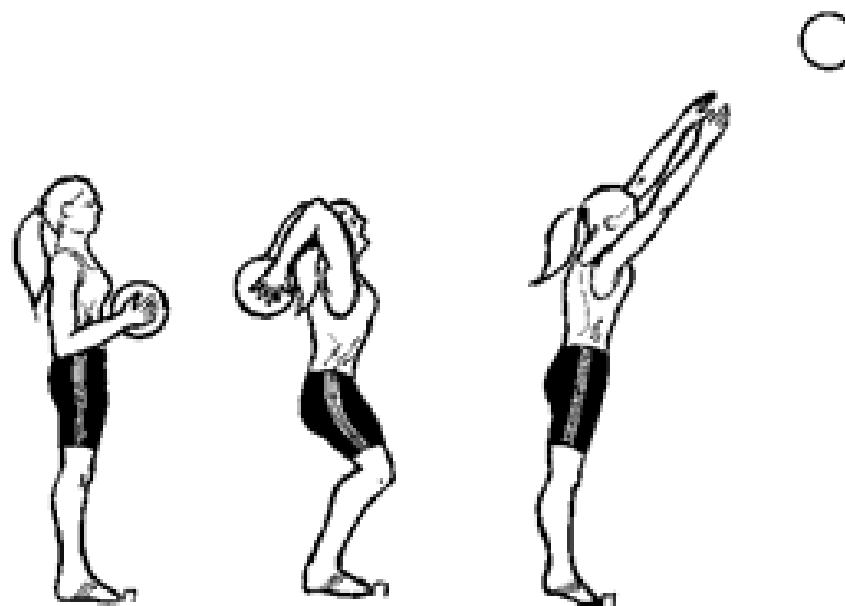
Scoring: Mål avstanden dekket av forsøkspersonens kast av medisinballen.

Utøverens navn: _____

Dato for test: _____

Avstandsmåling: _____

Trener: _____



10 Pull ups: for å bestemme overkroppens styrke og utholdenhet

Formål: Å måle overkroppens styrke og utholdenhet

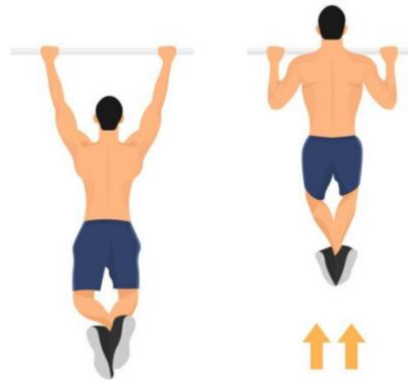
Utstyr: En pull up bar

Beskrivelse: Utøveren vil plassere seg på opptrekkstangen i startposisjonen. Armene vil være strake, enten med hendene litt mer enn skulderbreddes avstand med gripeposisjonen frem eller skulderbreddes avstand med gripeposisjonen omvendt. Motivet vil da trekke seg opp til haken er over stangen. Motivet vil da senke seg tilbake til startposisjonen. Emnet vil gjenta denne handlingen inntil feil. Registrer kun antall vellykkede pull-ups.

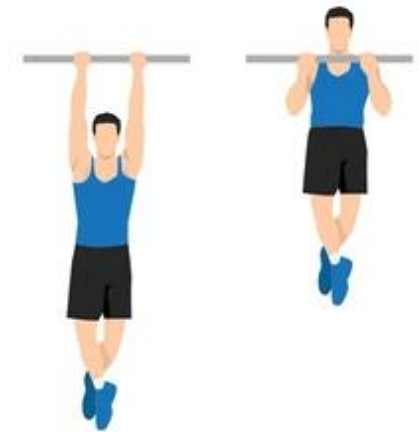
Regel: Kun pull ups der haken er over stangen og startes fra strake arms startposisjon kan regnes som et vellykket pull.

Score: Registrer antall pull-ups.

Forovervendte Grip Pull Ups



Reverse Grip Chin Ups



Utøverens navn: _____

Dato for test: _____

Antall Pull Ups: _____

Eller

Chin Ups: _____

Trener: _____

Physical Fitness Test Results:

Athlete Name: _____

| | Exercise Description | Measurement | Result |
|----|----------------------------------|---------------|--------|
| 1 | 50-meter sprint | Time m/s | |
| 2 | Standing Board Jump | Distance M/cm | |
| 3 | Shuttle Run | Time m/s | |
| 4 | Push Ups for 1 min | Amount | |
| 5 | Partial sit up (curls) for 1 min | Amount | |
| 6 | Sit and reach | Distance M/cm | |
| 7 | 600 meters run/walk | Time m/s | |
| 8 | Zig Zag run | Time m/s | |
| 9 | Medicine Ball Put | Distance M/cm | |
| 10 | Pull Ups / Chin Ups | Amount | |
| 11 | Otto Agility Test | Time m/s | |

Coaches signature: _____

Date: _____