

# Idrettsnytt - Landslagsuttak høsten 2020

## Bakgrunn

Det vil bli gjennomført landslagsuttak 30. Sep til 4. Okt. Formålet med uttaket er å bygge videre på den eksisterende landslagsgruppen. Mulige scenarier er både utskiftninger i den eksisterende landslagsgruppen, utvidelser av gruppen, og opptak av disipliner som ikke er en del av dagens landslagsgruppe.

## Praktisk informasjon

Uttaket vil foregå i Oslo/Gardermoen. Oppmøte første dag onsdag 30. September vil være kl. 16:00 og denne dagen brukes til fysiske tester. De resterende dagene vil bli brukt til intervjuer og teknisk vurdering av kandidater med flyging i vindtunnelen MAC. Kandidater som stiller på uttak må betale for eget forbruk av tunneltid samt dekke reisekostnader og evt. opphold selv.

## Fysiske tester

De fysiske testene vil være de samme som forbundet har brukt siden 2009. Testene har vært brukt til opptak til befals-/krikksskolen og fungerer som følger:

### 3000 meter løping

Karakter	Menn	Kvinner
6,0	09:30	10:45
5,5	10:00	11:20
5,0	10:40	11:55
4,5	11:15	12:30
4,0	12:00	13:05
3,5	12:30	13:30
3,0	13:00	14:00
2,5	13:30	14:30
2,0	14:00	15:00
1,5	15:30	16:30
1,0	Mer	Mer

## Styrkeøvelser

Karakter	Kroppshevninger*		Push-up		Sit-up
	Menn	Kvinner	Menn	Kvinner	Menn/Kvinner
6,0	14	20	45	26	70
5,5	13	18	42	24	64
5,0	12	16	39	22	58
4,5	11	14	36	20	52
4,0	9	12	32	18	46
3,5	7	10	28	16	40
3,0	6	8	24	14	34
2,5	5	6	20	12	27
2,0	4	5	16	10	20
1,5	3	4	12	8	13
1,0	Mindre	Mindre	Mindre	Mindre	Mindre

\*Kroppsheving er forskjellige øvelser for kvinner og menn. Menn har kropsheving i bom (vertikalt), kvinner har liggende under bom (horisontalt).

Kandidater vil få mer detaljert beskrivelse korrekt gjennomføring av øvelsene ved påmelding.

## Påmelding

Kandidater som ønsker å stille til uttak må melde seg på til Landslagsansvarlig på email [skydivederek@gmail.com](mailto:skydivederek@gmail.com) med kopi til [knut.lien@nlf.no](mailto:knut.lien@nlf.no) innen 7. september. Opplysninger som skal være med i påmeldingen er:

- Navn og Alder
- Hvilken/hvilke grener man stiller til uttak.
- Antall hopp og tunnelerfaring, samt erfaring innen grenen man stiller
- Tidligere erfaring med konkurranseidrett.
- Liste over tidligere og nåværende fallskjermklubbmedlemskap.

Ved spørsmål om uttaket kan Landslagsansvarlig Derek Nordlund Broughton kontaktes på epost eller telefon 97634827.