

Fysiske tester

De fysiske testene vil være de samme som forbundet har brukt siden 2009. Testene har vært brukt til opptak til befals-/krigsskolen 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 Menn/Kvinner	Kroppshevninger*		Push-up		Sit-up
	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).

Utførelse

Kroppshevinger:

Kvinner: En kroppsheving starter med strake armer og avsluttes med strake armer. Kroppen skal være rak. Brystet skal opp til bommen/stangen.

Menn: En kroppsheving starter med strake armer og avsluttes med strake armer. Haken skal over stangen. Kipping ikke tillat.

Push-up:

Starter liggende, hender ved skuldrene. I øvre posisjon skal armen være utstrakt.

I nedre posisjon, få noen til å legge en flat hånd, håndflate ned, under brystet. Brystkassen skal røre ved hånden.

Sit-up:

Albu til kne situps. Annenhver albu til motsatt kne. Hendene bak hode, albu skal være borti innsiden av kne eller kne. Lov å ligge med bena på benk med 90 grade i hofte og knær. Lov at lag/treningskamerat sitter på bena.

Spørsmål kan rettes til Landslagsansvarlig Marius Sotberg på epost mariu.sotberg@gmail.com eller telefon +46 702711051

Gi Gass!
Heia Norge!