

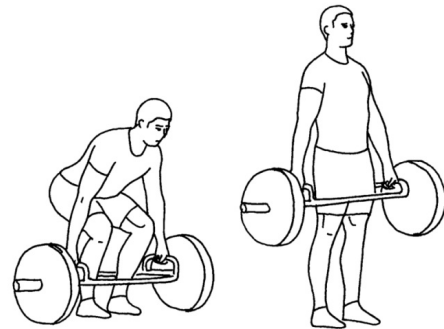
Øvelsene som beskrives under vil gjennomføres i den beskrevne rekkefølgen. Alle testene vil bli gjennomført i løpet av ca 1 time. Dette betyr at du ikke vil være fullstendig uthvilt før hver test skal gjennomføres. I den grad du har mulighet bør du derfor opparbeide deg en kapasitet over minimum. Det er viktig at du også legger dette inn i treningen din.



1. Test 1. 3000 meter på tredemølle

Du får tilgang til tredemølle ca 10 min før din test for oppvarming. Arbeidskravet er 3000 meter løp med 1% stigning. Du velger den hastigheten du vil starte på og klokken starter idet du går på båndet. Du styrer selv hastigheten underveis. Det er ikke tillatt på noe tidspunkt under testen å holde seg fast eller gå av båndet.

Krav for bestått test er 3000 meter løp under 12:30.

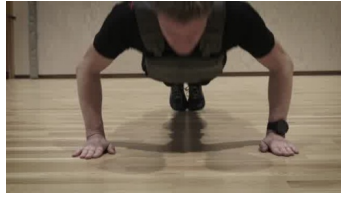


2. Test 2. Markløft med trap bar

Stå i en trap bar med hoftebreddes avstand mellom føttene. Senk deg ned med bøy i hofte og knær og grip tak i håndtakene på baren. Hold blikket rettet fremover under hele øvelsen. Trekk pusten godt før stabilisering og oppløftet starter. Hold lett svai i korsryggen og etterstrebe å holde denne gjennom hele oppløftet. Tyngdepunktet holdes rett igjennom kroppen, med noe mer fordelt tyngdekontakt på bakre halvdel av fot. Løft deg opp i stående stilling med trap baren hengende på strake armer. Senk deg så tilbake til utgangsstilling. Vektstangen skal ligge i ro på gulvet før et nytt løft kan påbegynnes.

Krav til bestått er 3 repetisjoner med 120 kg.

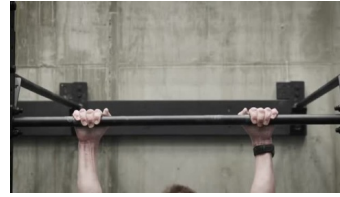




3. Test 3. Push-ups release - 35 kg

Øvelsen gjennomføres ved at du ligger på magen med strak kropp, og hendene i tilnærmet skulderbreddes avstand. Tommel peker mot skulder. Press til strake armer uten svai, gå helt ned til brystkontakt og fortsett med ny repetisjon. Løft hendene fra underlaget mellom hver repetisjon. På videoen er det 15 kg vest, men på testen veier vesten 35 kg.

Krav for bestått er 8 rep med 35 kg



4. Test 4. Hang ups med 15 kg

Overtak(pronert grep). I startstilling og mellom hvert løft skal armene være strake. Hold tærne foran tyngdepunktet, aktiver magen og skyv fram hofta. I øverste stilling skal haka være over stangen. (Ikke på høyde med stangen men

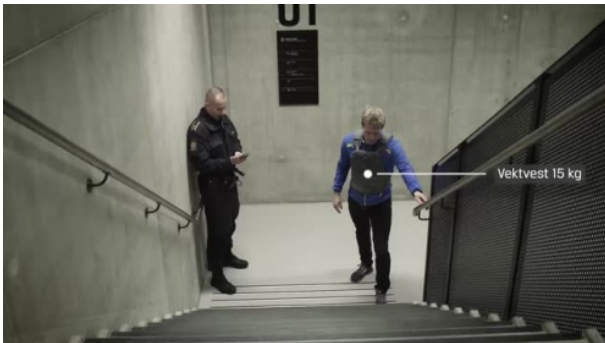
fysisk over). Ingen form for kipping tillates, men beina kan føres kontrollert fremover under et

løft.

Antall repetisjoner med godkjent teknikk registres som resultat.

Krav for bestått er 4 rep





5. Test 5. Trappeløp med 15 kg

Du skal ta deg raskest mulig opp til 5. etasjer med en vektvest på 15 kilo.

- Testleder står i bunnen av trappa. Du skal stå bak ei linje i 1. etasje og signal starter

tiden. Det er repos mellom hver etasje. Det er tillatt å benytte gelenderet under

utførelsen.

Når du kommer til 5. etasje, ringer du i ei bjelle som er fast montert i veggen og

tiden stopper. Deretter skal du snu og gå tilbake til 1. etasje innenfor en frist på 70

sekunder. Du får et varsel 10 sekunder før neste gjennomføring starter. Deretter gjentar du

øvelsen, og øvelsen gjentas totalt 3 ganger.

**Krav for bestått er under 27 sek
(gjennomsnittstid av de tre gjennomføringene)**

