

Region 5 fysprofil test

Övningar ordningsföljd/roterar motsols grupper om 4-7 personer	Namn	Resultat FYS1	Resultat Fys 2	Noteringar
1. Harres tid				
2. Armhävningar antal				
3. Brutal situps antal				
4. Hoppa över port jämfota 3 ggr 40 sek I knähöjd, vila I mellan 20 sek.				
5. Chins antal				
6. Jämfotahopp längd				
7. Handstående tid				
Cooper 3km. (detta görs sist separat)				

Testsituation – chins

Teknik:

Häng med raka armar på ett räcke och dra dig sedan upp. En riktig chin ska utgå från ett sk frångrepp på räcket, dvs tummarna mot varandra på räcket. Greppbredden på räcket är valfri (men greppet får ej ändras under testets gång). Testpersonen ska sedan dra sig upp så att hakspetsen är i nivå med räckets ovansida. Därefter ska testpersonen återgå till ett läge med helt raka armar igen. Förspänningen i axelleden behöver dock inte släppas ut (se bilder vet ej om dessa finns). Testpersonen ska sedan göra övningen upp och ned så många gånger han/hon orkar med den egna kroppens som belastning. Kroppshållningen är valfri, men den får inte ändras under övningens gång. Observera att inga knyckningar eller svängningar med kroppen (så att fart uppstår på annat sätt än från överkroppens muskulatur) är tillåtna.

Godkänt test:

Testet blir godkänt om det genomförs enligt teknikinstruktionerna ovan. Alla repetitionerna ska ske i ett sträck, dvs ingen hängande vila, varken uppe eller nere. Testledaren ska avbryta testet om det går längre tid än hon/han hinner räkna 1001, 1002, 1003 mellan avslutad och påbörjad chin.

Testsituation – Brutalbänk

Ryggen emot väggen, fötterna fast i ställningen, händerna vid öronen och håller i ett dubbelvikt gymnastikband bakom huvudet, armbågarna ska nudda knäna för varje godkänd repetition – tre sekundersregeln (får ej vila i mellan). Om det inte finns en riktig brutalbänk kan du använda en plint som ställs på två bänkar. Material, ta med spännband samt skumlist eller hand duk till att fixera benen.

Testsituation – Cooper 3km

Spring 3km på tid på löparbanan, helst en vanlig friidrotts bana 400m (7,5 varv). Om alla startar samtidigt måste man hålla koll på antal varv. T.ex. en förälder håller koll på max 3 stycken.

Testsituation – Jämfota längd

Stillastående jämfota hopp, mäts i centimeter. Med fördel kan man göra flera försök.

Testsituation – Jämfota hopp 3ggr 40sek

Jämfota hopp över port i knähöjd (precis under knäskål). Porten hålls av 2 ungdomar. Hopp 40sek, vila 20sek, hopp 40sek, vila 20sek och avslut hopp 40sek. Varje gång man hoppar över porten räknas som en gång. Man räknar varje serie för sig, så serie 1,2 samt 3.

Testsituation – Armhävningar

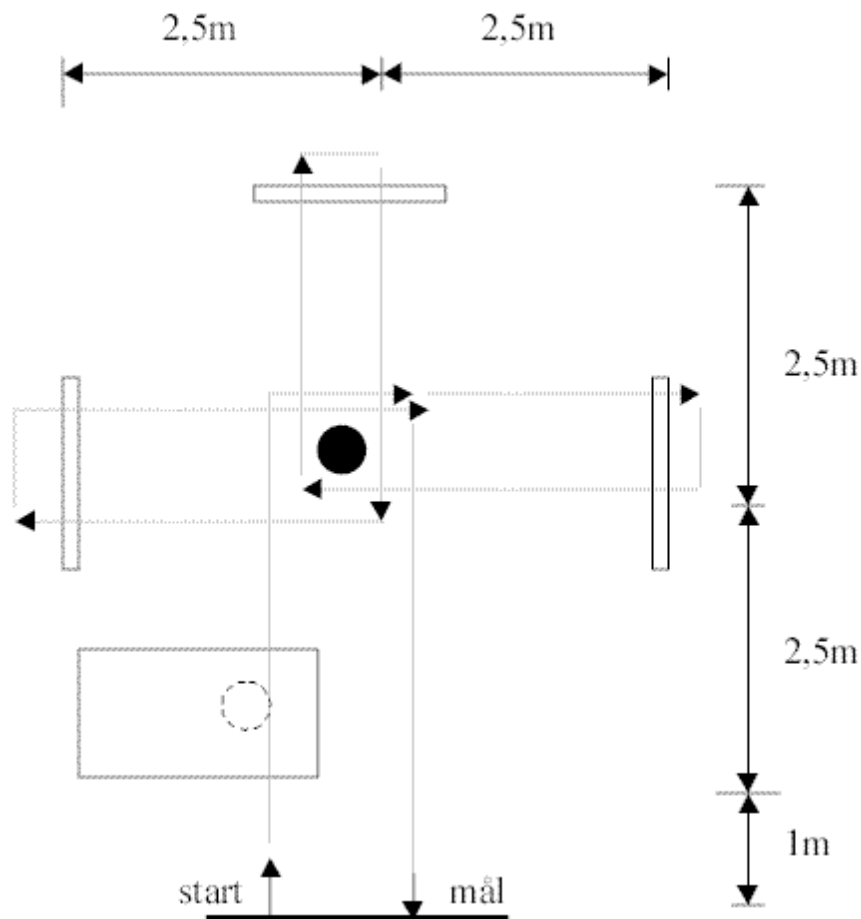
Utförs på golvet med normalt avstånd mellan händer i axelhöjd. En tennisboll tejpas fast på golvet. När tennisboll nuddar bröstorg och man kommer upp igen räknas det som en armhävnings. Ryggen skall vara rak och tre sekunders regeln gäller.

Testsituation – Handstående

Räknas från det fötterna lämnar golvet, om man står kvar räknas tiden från detta tills man kommer ner igen med fötterna. Om man utan att kunna stå stilla mer än 1 sek i horisontellet läge faller över eller tillbaka direkt, räknas detta som 0 sekunder.

Testsituation – Harres test

Harres test kombinerar flera koordinativa egenskaper med snabbhet, explosivitet samt rörlighet. Testet innehåller accelerationer, kullerbytta, riktningförändringar samt snabba nedhukningar genomfört i ett visst mönster



Så här utförs Harres test:

Ställ i ordning banan enligt bilden. Det går åt en mjuk matta, en kon, tre häckar samt en tejpad startlinje på en meter, vars mittpunkt ska ligga precis framför konen. Häckarnas höjd ska anpassas till respektive testpersons grenhöjd (dvs så att häckens höjd, när testpersonen står med varsitt ben på vardera sidan om häcken, når till grenen. Region 5 använder 75cm) Stödbenen på häckarna ska vara vända inåt i banan. Testpersonen ska inte nudda häckarna, varken vid

hopp eller krypning. Välts eller rubbas häckarna är testet ej godkänt. Tänk på att flytta undan mattan efter kullerbyttan så att man inte halkar på den vid rundning av konen eller vid målgång.

1. Starta bakom en linje och gör en kullerbytta på mattan.
2. Spring fram och sväng sedan 90 grader runt konen.
3. Hoppa över häck 1 och kryp tillbaka under den.
4. Runda konen och sväng sedan 90 grader till vänster.
5. Hoppa över häck 2 och kryp tillbaka under den.
6. Runda konen och sväng 90 grader till vänster.
7. Hoppa över häck 3 och kryp tillbaka under den.
8. Runda konen och sväng 90 grader till vänster.
9. Spring in över mållinjen (dvs samma som startlinjen).