Basistester

Sted : _____ Dato : _____

Øvelser

		Utholdenhet	Hurtighet	Spenst	Styrke				Bevegelighet		Koordinasjon
Navn på utøver	**Fødselsår**	**3000 meter** Utføres på flatt underlag, Fortrinnsvis løpebane Måleenhet: Tid	**60 meter** 60 meter på tid (løp en og en) Underlag: Fast (asfalt, tartan, inne) Måleenhet: Tid	**Sprettende skigang** Spr.skigang på flatt underlag. 6 steg i sammenheng, land på begge føtter etter 6. hopp. Måle lengde.	**Push-up med hopp** 13-14 år: 5 stk i serie, 15-16 år: 10 stk. Junior: 10 stk med klapp (gutter: 15 stk) Måleenhet: Antall	**Chins** (overtak, helt ned, haka over) Krav: 15-16 år: 5, Junior J 10, Junior G 15 Måleenhet: Antall	**Sit-ups** Benfeste, nakketak, albue opp til motsatt kne, ned til underlaget igjen osv. 13-14 år:Flest mulig ganger på 30 sek. 15-16 år: 45 sek Junior: 1 min. Måleenhet: Antall	**Stabilisering** "Planken" (1. stå i 30 sek, 2. løfte ben skifte ben hvert 3 sek 10 x pr fot, 3. h.arm/v.fot skifte arm/fot hvert 3 sek 10 x pr side, 4. føre ben fram rolig, kne inntil albue, skifte fot 10 x pr fot) Måleenhet: Godkjent	**Øvelse 8** Ligge på rygg, ett bein 90 grader opp. Avkryssing: Minustegn: Ikke godkjent. 0= ok, plusstegn = bedre enn godkjent	**Øvelse 9:** Stå i utfal framover, hoftekammen i høyde med fremre kne Avkryssing: Minustegn: Ikke godkjent. 0= ok, plusstegn = bedre enn godkjent	**Hoppetau** Hoppetau: 10 jamsis+5 v+5 h+5 v+5 h+ 1 dobbel Krav: Å få det til!