



NORGES
SKIFORBUND

Basistester

Langrenn

Ajourført 17/6-2009



NORGES
SKIFORBUND

Hvorfor skal vi teste?

- Løpersynspunkt: måle framgang
- Løpersynspunkt: treningsincentiv
- Trenersynspunkt: treningskontroll
- "Forskerysynspunkt": få data over tid
- Talentutvelgelse? (Tvilsomt)



Krav til basistestene

- Skal kunne gjennomføres av alle (= enkelt)
- Ikke krav til utstyr (= enkelt)
- Standardisert (lik gjennomføring overalt)
- Måle noe som er relevant for langrenn (men: basisferdigheter)



Egenskaper vi ønsker å teste

- Utholdenhet
- Styrke
- Hurtighet
- Spenst
- Bevegelighet
- Koordinasjon



Noen statistikker så langt...

- Oppdatert september 2008
- Foreløpig har vi for få resultater
- Vi ønsker flere!
- Se statistikk/diagrammer på www.skiforbundet.no > Langrenn > Breddeidrett > Utviklingstrappa - basistester



Testene

Gjennomføring:

- Øvelse 1 (3000 m) utføres i separat økt (atskilt fra de øvrige øvelsene), eventuelt først i økta (før de andre øvelsene). Gjennomføres på friidrettsbane (grus eller tartan).
- Rekkefølger av øvelse 2-10 er likegyldig, men vi forutsetter at de gjennomføres i løpet av en treningsøkt. Bør gjennomføres i samme rekkefølge hver gang man tester.



Forslag til organisering av øvelsene

For å unngå for stort behov for "kontrollører" kan du organisere slik:

- Stabiliseringsøvelsen (nr. 7): Alle utøverne samles felles og deles i grupper på 2 eller 3 stk. Innen hver gruppe utføres øvelsen etter tur. De kontrollerer hverandre. Telle sekunder eller bruke klokke.
- Bevegelighet (nr. 8 og 9): Samme organisering som nr. 7.

Øvrige øvelser:

- Deles i 2 og 2 øvelser, dvs. 3 stasjoner á 2 øvelser.
- Stasjon A, stasjon B og stasjon C, hver med 2 øvelser.
- Utøverne deles i 3 grupper som gjennomfører testen på hhv stasjon A, B og C.
- På øvelse nr. 2 (60 m) bør en trener/leder ta tiden, for øvrig måler/kontrollerer utøverne hverandre.
- Dersom man er 2 trenere/ledere, kan den ene ta tiden på 60 m, den andre kan gå rundt og følge med på stasjonene.
- For å godkjenne utførelsen bør man være litt "streng" (konsekvent)



1. Løpetest bane

- 13 -14 år: 1.500 meter
- 15 år + : 3.000 meter
- Vurdering: Egen utvikling
- Etter hvert: Måle mot gjennomsnitt av større grupper



2. Baneløp 60 meter

- Fast underlag: Bane, tartan, asfalt, inne
- Vurdering: Egen utvikling
- Etter hvert: Måle mot gjennomsnitt av større grupper



3. Sprettende skigang

- Flatt, fast underlag
- 6 steg fra stillestående (5 steg, land på det sjette)
- Siste steg lande på begge føtter
- Måle lengde
- Vurdering: egen utvikling + gjennomsnitt av grupper
- Se videoklipp på skiforbundet.no



4. Push-ups

- Vanlig push-ups
- Strak kropp, det skal ikke være noen "svikt" (gynging) i ryggpartiet.
- Armene bøyes til 90°

Krav:

- 13 – 14 år: 5 stk. i sammenheng
- 15 – 16 år: 10 stk. i sammenheng
- Junior jenter: 10 stk. med "klapp"
- Junior gutter: 15 stk. med "klapp"
- Se videoklipp på skiforbundet.no



5. Chins

- Heve seg opp hengende i bom eller stang
- Overtak og strak kropp uten svai/gynging
- Helt ned, og haka over

Krav:

- 15-16 år: 2 (jenter), 5 (gutter)
- Junior jenter 10, junior gutter 15
- Krevende øvelse: Kan trenes ved å utføre øvelsen vannrett (ligge under en bom eller et bord, med strak kropp). Dette er en treningsvariant som ikke registreres i testen.
- Se videoklipp på skiforbundet.no



6. Sit-ups, skrå

- Med benfeste
- Nakketak
- Hold en ball mellom knærne
- Venstre albu opp til høyre kne og motsatt, helt ned igjen hver gang.
- Kontakt albu/kne

Måling:

- Flest mulig ganger på 30 sekunder
- 15-16 år: 45 sekunder
- Junior: 1 minutt
- Se video på skiforbundet.no



7. Stabilisering, ”planken”

- Trinnene utføres sammenhengende (uten pause).
- Strak kropp uten svai, stå på albuer og tær.
- Ikke ”fall ned” til sidene.

Trinn:

- Stå i 30 sek
- Løfte 1 ben, skifte ben hvert 3. sek, 10 ganger pr. ben
- Løfte h.arm og v. fot, skifte arm/fot hvert 3. sek 10 ganger pr. side
- Føre ben fram rolig, kontakt kne/albue, skift fot, 10 ganger pr. side
- Krav: å få det til!
- Se video på skiforbundet.no



Planken

Stå i 30 sek

Løfte 1 ben (hold 3 sek, skift)

Løft 1 ben og 1 fot, hold 3 sek, skift

Kne fram til albue



BILDE KOMMER



8. Bevegelighet

- Ligg på ryggen med armene langs siden, løft ett strakt ben så høyt som mulig.
- Baksida av hofta skal ha kontakt med gulvet når øvelsen utføres.
- Krav: 90 grader opp (både høyre og venstre ben)

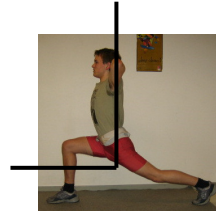


- Se videoklipp på skiforbundet.no



9. Bevegelighet

- Stå i utfall med bakre kne i gulvet, armene foldet bak hodet. Det skal være 90 grader i kneleddet foran.
- Strekk ut bakerste ben til kneleddet er helt strukket, hold overkroppen oppreist (skuldrene over hofta) samtidig som hofta holdes så lavt som mulig.
- Krav: Hofteknammen i høyde med kneleddet på fremre ben.
- (Test med både høyre og venstre ben foran)
- Se videoklipp på skiforbundet.no



10. Hoppetau (koordinasjon)

Sammenhengende:

- 10 x jamsis + 5 venstre + 5 høyre + 5 venstre + 5 høyre + 2-ganger'n.
- Det blir i alt 31 hopp hvorav det siste er "dobbel".
- 3 forsøk pr. test, hvis man ikke får den til da, er det "ikke godkjent" (tren til neste gang)
- Se videoklipp på skiforbundet.no



LYKKE TIL!
