

Information om genomförande av konditionstest

Allmänt

För att kunna bli kallad till uttagningsdagarna i Uppsala behöver du som sökande ha utfört ett konditionstest det senaste halvåret. Har du redan ett värde som du är nöjd med och en person som kan intyga att testet är korrekt utfört så kan du använda dig av det. Har du inte gjort det kan du läsa mer om utförande av testen nedan.

Det är den sökande som ansvarar för att testet blir korrekt utfört i enlighet med de instruktioner som finns nedan.

Det är viktigt att den person som intygar ditt konditionstest närvarar vid genomförande av testet.

I ansökan uppger du namn och telefonnummer till den person som har närvarat vid testet. Denna person kan komma att kontaktas av RIG-instruktörerna.

Beep-test

20 meter fram och tillbaka så många gånger du orkar

Uppmätning av sträckan

För ett korrekt utfört beep-test ska det vara en sträcka på 20 meter. Vanligen är det 20 meter från långsida till långsida på en fullstor innebandyplan. Använder du dessa linjer är det viktigt att du säkerhetsställer att planen är fullstor.

Annars kan sträckan vara kortare och ett korrekt test är inte möjligt. Är du osäker på sträckan kan du i stället mäta upp 20 meter med ett måttband.

Testets genomförande

Man löper fram och tillbaka på en 20 meter lång sträcka – tills man inte klarar mer. Varje vändning ska ske när pipet hörs. Pipen kommer med kortare intervall för varje ny nivå. Man gör varje vändning med vändningsfoten i rät vinkel mot löpriktningen, d v s i vändningslinjens riktning.

Testet stoppas när man inte orkar mer, när man fått sin tredje raka varning eller när man direkt blir borttagen. Varning får man för följande fel:

- Man träffar linjen efter pipet
- Man träffar linjen klart före pipet
- Man vänder innan linjen, genar
- Man vänder i en cirkel

Ifall någon av dessa varningsförseelser är alltför uppenbara, t ex att test-personen är flera meter från linjen när pipet kommer stoppas testet direkt. I övrigt så är det efter den tredje raka varningen testet stoppas. Ett eller två fel i rad som korrigeras nollställer varningarna till noll igen.

Några tips:

1. Vänd med varannan fot så länge du orkar
2. Se till att andas ordentligt, sträck upp kroppen och ge plats för lungorna i varje löpning
3. När du känner att du inte orkar mer finns det alltid en spurt kvar på två eller tre pip

Genomför gärna fler försök – ett test blir nästan alltid bättre när man lär sig hur det fungerar.

Coopers test

3000m på tid

Uppmätning av sträckan

Testet ska genomföras på en rundbana med dokumenterad längd, företrädesvis 400 meter utomhus alternativt 200 meter inomhus.

Testets genomförande

Du ska springa 3000 meter så fort du kan. Spring inte innanför bana 1. Se till att genomföra en ordentlig uppvärmning innan testet, minst 20min löpning inklusive några pulshöjande stegringslopp. Försök löpa med så jämnt tempo som möjligt;

- alltför långsamt utgångstempo kan man inte ta ikapp och det ger sämre resultat
- för snabbt tempo inledningsvis ger stumma ben och sämre resultat
- för klen uppvärmning ger också stumma ben och sämre resultat

Sista biten går det alltid att spurta men är spurtsträckan för lång tyder det på för dåligt inledningstempo.

Genomför gärna fler försök – ett test blir nästan alltid bättre när man lär sig hur det fungerar.

Yoyo-test

2x20 meter så många gånger du klarar

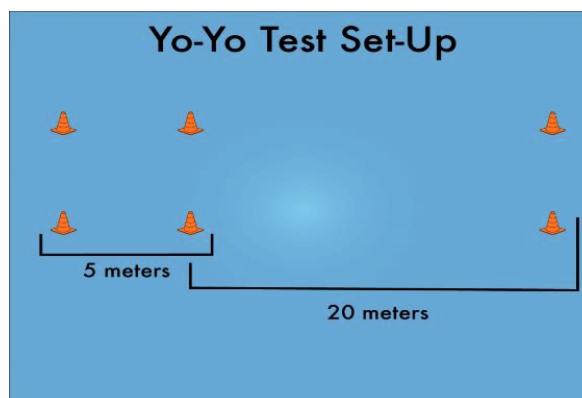
Uppmätning av sträckan

Mät ut en sträcka om 20 meter instruktion för beep-test. Mät en sträcka om 5 meter efter 20 sträckan. 5 meterssträckan för att promenera mellan

Testets genomförande

Man springer 2x20 meter utan Det är då 1 repetition.

Halvägs kommer en signal dig en vägledning om du springer för sakta eller för fort.



– likt sedan ut meters-används pipen.

avbrott.

som ger

Vid 3:e signal skall du vara åter vid startlinjen. Kommer du dit i förväg så gör det inget, men klokt att spara på krafterna om du är alldeles för tidig.

Du får vara för sen till målgången en gång, nästa gång man inte hinner är testet avslutat för just dig, och resultatet noteras.

När du kommit i mål (och signal ljudit) har du 10 sekunders vila då du skall promenera 2x5 meter. Och viktigt att du är på plats på startlinjen stillastående innan nästa repetitions signal ljuder.

Man följer tabellens ökande av hastighet. Nivå 5 springs bara 1 gång (mjukstart), nivå 9: 1 gång, nivå 11: 2ggr och så vidare. För varje gång man ökar nivå (ökar fart) är det en röst som säger "Change to speed x" innan start av sträckan.

När du inte orkar springa mer så noteras vilken nivå du senast klarade och det är då ditt testvärde.