

# Inntakstester

**Karakterskala:** Testene er inndelt i fem hovedkategorier: bevegellighet og stabilitet, styrke, koordinasjon, hurtighet/spenst og utholdenhet. Elevene vil få en delkarakter fra 1-6 i hver av de fem hovedkategoriene, totalt fem delkarakterer. Hver delkarakter baserer seg på 1-3 tester som vektet likt. Nedenfor følger en detaljert beskrivelse av de ulike testene. Hver hovedkategori vektet 20% av samlet poengsum. Når man har gjennomført de fysiske testene regnes poengene ut og man får en total poengsum som skal beskrive søkerens idrettslige potensial. Søker med høyere poengsum går foran søker med lavere poengsum. For nærmere beskrivelse av testene, se side 3 og framover.

## 1. Bevegellighet og stabilitet (20%)

Dyp knebøy med pinne over hode + Et bens knebøy  
Utøveren gjennomfører 2 øvelser og får karakter fra 1-3 hvor 3 er best. Poengene fra de 2 øvelsene legges sammen og gir følgende score:

Karakter	1	2	3	4	5	6
Utgning	1 & 1	1 & 2	1 & 3	2 & 2	2 & 3	3 & 3

## 2. Styrke (20%)

Hengende sit-ups (antall repetisjoner)

Karakter	1	2	3	4	5	6
Gutter	Under 7	7	10	12	15	19
Jenter	Under 5	5	8	10	13	16

Chins (antall repetisjoner)

Karakter	1	2	3	4	5	6
Gutter	Under 2	2	3	5	7	9
Jenter	0	1	2	3	4	5

Hink 20 meter (Høyre + venstre bein, målt i sekunder)

Karakter	1	2	3	4	5	6
Gutter	Over 12,50 sek	12,50 sek eller under	12,00 sek eller under	11,50 sek eller under	11,00 sek eller under	10,5 sek eller under
Jenter	Over 13,00 sek	13,00 sek eller under	12,50 sek eller under	12,00 sek eller under	11,50 sek eller under	11,00 sek eller under

## 3. Koordinasjon (20%)

Harres test (målt i sekunder)

Karakter	1	2	3	4	5	6
Gutter	Over 13,45sek	13,45 sek eller under	12,90 sek eller under	12,40 sek eller under	11,90 sek eller under	11,40 sek eller under
Jenter	Over 14,39sek	14,39 sek eller under	13,75 sek eller under	13,14 sek eller under	12,50 sek eller under	12,00 sek eller under

**4. Hurtighet / spenst (20%)****40 meter (målt i sekunder)**

Karakter	1	2	3	4	5	6
Gutter	Over 7,00 sek	7,00 sek eller under	6,70 sek eller under	6,50 sek eller under	6,30 sek eller under	6,10 sek eller under
Jenter	Over 7,30sek	7,30 sek eller under	7,00 sek eller under	6,80 sek eller under	6,60 sek eller under	6,40 sek eller under

**Stille lengde (målt i meter)**

Karakter	1	2	3	4	5	6
Gutter	Under 1,65m	Fra 1,65m	1,75m	1,85m	2,00m	2,20m
Jenter	Under 1,50m	Fra 1,50m	1,55m	1,65m	1,80m	2,00m

**5. Utholdenhet (20%)****Beep test (måles i level)**

Karakter	1	2	3	4	5	6
Gutter	Under 5,1	Fra 5,1	6,4	7,5	8,8	10,9
Jenter	Under 3,5	Fra 3,5	5,1	6,1	7,4	9,3

## Beskrivelse av basistester

### 1. Bevegelighet og stabilitets tester

Dyp knebøy med pinne over hode. Hensikt: Undersøke motorisk kontroll og totalmobilitet, ved om overkropp faller frem og om kne går inn.

- Utøverne tar en pinne med tommel-hofte breddes avstand over hode, beina i skulder/hoftebredde og utfører en knebøy.
- Testen gjennomføres uten sko.

#### Dyp knebøy med pinne over hode

Karakter	1 (Utføres med en planke på 5 cm under helen)	2 (Utføres med en planke på 5 cm under helen)	3 (Utføres på gulv uten planke)
Kriterier	<ul style="list-style-type: none"><li>- Leggen og overkroppen er ikke parallell (forblir oppreist)</li><li>- Låret er ikke under horisontal linje</li><li>- Knærne er ikke på linje med tærne</li><li>- Hoftefleksjon bemerket</li><li>- Stangen strekker seg over føttene</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Overkroppen er parallell med leggen</li><li>- Låret er under horisontal linje</li><li>- Knærne er på linje med tærne</li><li>- Stangen går ikke over føttene</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Overkroppen og leggen er parallell</li><li>- Låret er under horisontal linje</li><li>- Knærne er på linje med tærne</li><li>- Stangen går ikke over føttene</li></ul>

Ett bens knebøy (valgfri fot). Hensikt: Undersøke kontroll mellom hofte-kne-fot, stabilitet og styrke. Et bens knebøy signaliserer god mobilitet og styrke i beinet og tilhørende side.

- Hofte skal være i linje og kne over tå.
- Utøverne står på begge bein og løfter frem det ene og utfører en et-beins knebøy til 90 grader og opp igjen, enten med armene rett frem eller med den ene på foten.
- Testen gjennomføres uten sko.

#### Et bens knebøy (valgfri fot)

Karakter	1 (Utføres med en planke på 5 cm under helen)	2 (Utføres med en planke på 5 cm under helen)	3 (Utføres på gulv uten planke)
Kriterier	<ul style="list-style-type: none"><li>- Hoften er ikke under parallell (90 grader)</li><li>- Kneet kollapser inn</li><li>- Ankel kollapser i pronasjon</li><li>- Ulik akseforhold mellom hofte, kne og ankel</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Hoften er i parallell (90 grader)</li><li>- Kneet føres i linje med tær</li><li>- Ankel forblir nøytral</li><li>- Rett akse mellom hofte, kne og ankel</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Hoften er i parallell (90 grader)</li><li>- Kneet føres i linje med tær</li><li>- Ankel forblir nøytral</li><li>- Rett akse mellom hofte, kne og ankel</li></ul>

### 2. Styrketester

Hengende sit ups. Hensikt: Teste brystmuskelstyrken i bukmusklene og hofteleddsbyerne. Målet er å gjennomføre flest mulig repetisjoner med godkjent teknikk. Utøverne er festet i føttene med knehasene mot kanten, og henger tilnærmet opp-ned. Hver repetisjon skal helt opp til albue berører forsiden av knærne og helt ned til utgangsposisjon.

Chins. Hensikt: Teste muskelstyrken i overkroppen (armbøyerne og øvre del av ryggen)

Målet er å gjennomføre flest mulig repetisjoner med godkjent teknikk. Utøverne henger med strake armer i en stang med overtak og skulderbredde avstand mellom hendene. Kroppen heves til haken er

over stangen og senkes rolig tilbake til armene er helt strake. Det er ikke tillatt å bruke beina (sprelle/svømme) eller å "kippe" med kroppen.

Hink. Hensikt: Teste utøvernes stabilitet og evne til å skape kraft. Utøverne hinker 20m og blir målt på tid. Testen gjennomføres både på høyre og venstre bein og utøverne får en samlet tid.

### 3. Koordinasjonstest

Harres test. Hensikt: Harrens test er en kompleks test som blant annet måler utøvernes kroppsbeherskelse, romoppfattelse, og evne til å utføre retningsforandringer.

Testen gjennomføres som en hinderløype, med rulle fremover, vendinger, hopping over og kryping under hekker. Hekkehøyden er 70 cm for både gutter og jenter.

### 4. Hurtighet og spensttester

40 meter. Hensikt: Teste utøverens løpshurtighet

40 meter sprint i håndballhall. Utøverne starter fra stillestående posisjon, med en fot foran den andre.

Stille lengde. Hensikt: Måle utøverens spenst på to ben.

Utøverne hopper så langt de kan med samlende ben fra stillestående posisjon. Det er tillatt å gyngre med knærne og svinge med armene, men føttene må ikke beveges før satsen.

### 5. Utholdenhetstest

Beep test. Hensikt: Teste utøverens aerobe utholdenhet i løping.

Utøverne skal løpe mellom to markeringer på 20 m med økende hastighet innen et gitt lydsignal (beep). I level 1 er det syv passeringer der utøverne har 9 sekunder på seg mellom hvert beep. Det viktig å finne rytmen slik at man ikke "brenner kruttet" for tidlig. Hastigheten øker mellom hver level. Se tabell nedenfor. Et enkelt beep indikerer starten på en lengde, og et trippelt beep indikerer at hastigheten øker til et høyere nivå.

Utøverne skal berøre 20 meters streken med en fot for at en lengde skal bli godkjent. Dersom utøveren ikke når frem til streken før et beep kommer, får du en advarsel. Ved to advarsler så er utøveren ute av testen. Testresultatet til utøveren er det nivået du sist berørte linjen korrekt selv om du har løpt en eller to lengder ekstra uten at disse var godkjent.

#### Beep test tabell

Level	Antall passeringer på level	Fart (km/t)	Sekunder per level	Distanse på level (meter)	Total distanse (meter)	Total tid
1	7	8.00	9.00	140.0	140	01:03
2	8	9.00	8.00	160.0	300	02:07
3	8	9.50	7.58	160.0	460	03:08
4	9	10	7.20	180.0	640	04:12
5	9	10.5	6.86	180.0	820	05:14
6	10	11	6.55	200.0	1020	06:20
7	10	11.5	6.26	200.0	1220	07:22
8	11	12	6.00	220.0	1440	08:28
9	11	12.5	5.76	220.0	1660	09:31
10	11	13	5.54	220.0	1880	10:32
11	12	13.5	5.33	240.0	2120	11:36
12	12	14	5.14	240.0	2360	12:38