

Testprotokoll – Junior landslag

Standardisert beskrivelse av utførelse og godkjenningskriterier (09.02.2026)

Denne protokollen beskriver hvordan testene skal gjennomføres og vurderes, slik at alle utøvere testes likt. Repetisjoner/forsøk som ikke oppfyller kriteriene under, telles ikke.

Generelle regler (gjelder alle tester)

- Oppvarming: 10–15 min generell oppvarming + 2–3 lette prøvoforsøk på aktuelle øvelser.
- Dommer/observatør: Én person godkjenner repetisjoner/tid/teknikk, én fører resultat.
- Teknikk først: Ugyldige repetisjoner/forsøk telles ikke.
- Sikkerhet: Stopp testen ved smerte, svimmelhet eller uvanlig ubehag.

1) Hang-ups (overtak – haken over bom)

Utstyr: Pullup-bom.

Startposisjon: Overhåndsgrep (pronert). Heng med strake armer i bunn og kroppen i ro (ingen sving/kiping).

Utførelse: Trekk deg kontrollert opp til haken er tydelig over bommen.

- Senk kontrollert ned til helt strake armer.
- Fortsett med nye repetisjoner uten å bruke sving eller kipp for fart.

Godkjent repetisjon: Start i ro med strake armer. Evt ha en person som står foran og bak for å sikre at kroppen er i ro.

- Haken over bom.
- Full retur til strake armer i bunn.

Ikke godkjent: Kipping/sving for å få fart.

- Haken når ikke over bom.
- Ikke full armstrekk i bunn.

Resultatregistrering: Antall godkjente repetisjoner i maksimalt 60 sekunder (evt. maks tid i statisk hold dersom dere bruker holdtest).

2) Push-ups (bryst-touch)

Utstyr: Ingen.

Startposisjon: Planke med strak kropp (ankler–hofte–skuldre). Hender under/lett utenfor skuldre. Måle fra tommel ledd opp til ytterkant skuldre for å sikre skulderbredde.

Utførelse: Senk kroppen kontrollert til brystet berører hendene (touch rett under brystet- på knyttet neve som settes vertikalt av den som teller).

- Press opp til helt strake armer.
- Hofte og skuldre løftes samtidig (ingen «slange»/hoftesig).

Godkjent repetisjon: Tydelig bryst-touch i bunn.

- Full armstrekk i topp.
- Stabil og strak kropp gjennom hele repetisjonen.

Ikke godkjent: Brystet toucher ikke.

- Halve repetisjoner (ikke strake armer i topp).
- Hofte synker/løftes tydelig annerledes enn overkropp.

Resultatregistrering: Antall godkjente repetisjoner på touch i maks 60 sekunder (nytt mai 2026).

3) 3 hopp i lengde (stående trippelhopp)

Utstyr: Målebånd og tape/markør for startlinje.

Startposisjon: Stå bak startlinjen med begge føtter. Valgfri armsving.

Utførelse: Utfør tre sammenhengende hopp framover med beina ved siden av hverandre og uten stopp: hopp 1 – hopp 2 – hopp 3 og landing.

- Land kontrollert på siste hopp.

Måling: Måles fra startlinjen til nærmeste merke i landingen (måles ved hæl. Ved fall bakover er nærmeste kontaktpunkt gjeldende).

Ikke godkjent / merknader: Tråkk over startlinjen før første hopp.

- Tydelig stopp mellom hoppene (mister sammenheng).

Resultatregistrering: Beste godkjente lengde av avtalt antall forsøk (anbefalt 2–3).

5) Håndstående inni rokking (tid) – må ha minst 3 sek vertikal for å ha tellende

Utstyr: Rokking på gulv og stoppeklokke (evt. matte).

Startposisjon: Rokkingen ligger flatt. Utøver står ved ringen og forbereder innspark til håndstående.

Utførelse: Utøver sparker opp til håndstående slik at begge hender er innenfor ringen.

- Tiden starter når utøver har kontroll (begge føtter av gulv og stabil posisjon vertikalt).
- Hold posisjonen lengst mulig.

Stoppkriterier: En hånd eller fot treffer utenfor ringen.

- Utøver faller ned/mister kontroll (f.eks. må «løpe» ut av ringen).
- Begge føtter i gulv.

Resultatregistrering: Lengste godkjente tid av avtalt antall forsøk.

6) Wall-ball (liggende på magen – armlengdes avstand til vegg)

Utstyr: Ball/medisinball (definer vekt gutter 4 kg, jenter 3 kg), vegg og stoppeklokke.

Oppsett: Utøver ligger på magen. Avstand til vegg standardiseres: når armen er strukket fram med ball, er ballen omtrent ved vegg (armlengde).

Utførelse: Start med ballen i hendene foran kroppen.

- Kast ballen mot vegg og ta imot/returner den kontrollert, fortsatt liggende.
- Gjenta for maks godkjente repetisjoner i avtalt tid (60 sek).

Godkjent repetisjon: Ballen treffer vegg.

- Ballen bringes under kontroll før neste kast.
- Albu skal ikke i bakken under kast.
- Kroppen forblir i kontakt med gulv (ingen tydelig «press» opp for ekstra kraft), hvis dette er valgt som regel.

Ikke godkjent: Ballen treffer ikke vegg.

- Ballen mistes uten kontroll (repetisjonen teller ikke).
- Tydelig løft av overkropp for å generere kraft (dersom dere krever bryst/mage i gulv).

Resultatregistrering: Antall godkjente repetisjoner i avtalt tidsintervall.

8) Ankelmobilitet (cm) – kun for å måle evnen til å utføre kick teknikk

Utstyr: Linjal.

Startposisjon: Utøveren sitter på gulvet og strekker fot helt ut(strakt kne). En kontrollør holder knær og en måler.

Utførelse: Utøver bøyer ankel og tær innover mot hverandre uten å bøye på knær.

- Måler avstand fra gulv til nederste punkt ved ledd til stortåa.
- Hvis det er forskjell på føttene – måles den som er høyest opp fra bakken

Notater for standardisering

- Definer på forhånd: ballvekt(er), antall forsøk, hviletid mellom forsøk, og om enkelte tester er «maks reps» eller «på tid».
- Bruk samme dommerkriterier og samme oppsett for alle utøvere.
- Bruk samme rekkefølge hele tiden slik at alle utøvere får ca samme pausetid.