



NTV Valmennusryhmien fyysiset testit

SVENSK ÖVERSÄTTNING 31.10.2019

Varje test, förutom piklyften, får göras två gånger!

1. Längdhopp från ställe (måttband)

- Gymnastens längd mäts från hälen till fingertopparna liggande på rygg (egen längd EL) (ritas sträck)
- Hoppets längd mäts från startsträcket till stället var gymnasten landar (den del av kroppen som är närmast, med 0.5 cm noggrannhet). Från resultatet avdras gymnastens egna längd (EL)
- Jämfota sats bakom startsträcket, fart med händerna tillåtet
- Utförs på kanves

1 poäng	2	3	4	5
EL – 4,5 cm	5–14,5 cm	15–24,5 cm	25–34,5 cm	35 cm

2. Piklyft/Benlyft i hängande på ribbstol

- Start från hängande i medgrepp, ingen båge eller fart, ingen vinkel i axlar
- Armarna raka
- Knän och vrist sträckta, benen ihop (ett vristband mellan fötterna)
- Fötterna rör ribbstolen nere och uppe
- Fortgående löpande och kontrollerad rörelse, prestationen slutar om man pausar i hängande läge eller om vristbandet faller
- Ingen tidsgräns

½ poäng	1 poäng	2	3	4	5
8-9	10-14	15-19	20-24	25-29	30

3. Rep 4 m (sekundklocka)

- Startmärke markeras i repet (händernas plats), varifrån 4 m upp (slutmärke)
- Start från piksittande, benen ihop (vristband mellan fötterna)
- Benen måste hållas raka (fel +1 s, tas endast en gång), ihop (fel +1s om vristbandet faller, tas endast en gång) och i vågrätt läge (fel +1 s, tas endast en gång); resultatet med 0,1 sekunders noggrannhet
- Prestationen slutar om gymnasten använder fötterna till att klättra

½ poäng	1 poäng	2	3	4	5
ända upp	13,0-14,99	11,0-12,99	9,0-10,99	7,0-8,99	under 6,99

4. Handstående (sekundklocka)

- På golv, bom, eller golvbarr
- Kroppen samt armarna och benen raka
- Tidtagningen börjar då gymnasten står på händer med fötterna ihop
- Tiden slutar om den raka linjen söndras (över 20 grader) eller om man tar steg med händerna



- Resultat med 0,1 sekunders noggrannhet

½ poäng	1 poäng	2	3	4	5
10-19	20-29 s	30-39 s	40-49 s	50-59 s	60 s

5. Grenpress

- På golv, bom eller golvbarr
- Start från grenvinkelstöd
- Armar, knän och vrister raka under hela prestationen
- Kontrollerat och bra handstående i varje prestation
- Prestationen slutar om fötterna eller baken tar i marken eller om man tar steg med händerna

½ poäng	1 poäng	2	3	4	5
1	2	4	6	8	10

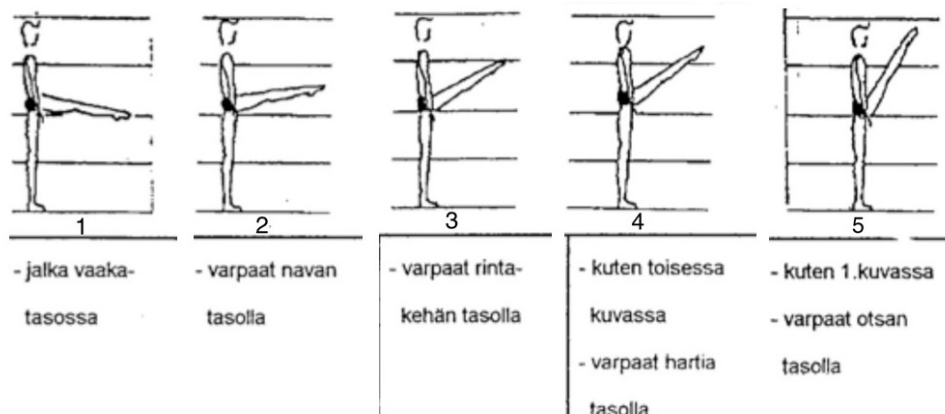
6. Spagat (höger, vänster och sidospagat) (+10 cm matta/låda)

- Spagat med framfoten på 10 cm höjd + 2 p, spagat nere i golvet +1 p
- Spagat med höftet rakt och så att man hålls nere
- Händerna måste kunna hållas i luften i 2 sekunder
- Sidospagat i golvet + 1 p
- Bröstkorgen i golvet, händerna upp
- Poängen räknas ihop: höger (2) + vänster (2) + sidospagat (1) -> max 5

1 poäng	2	3	4	5
---------	---	---	---	---

7. Benlyft framåt

- Stående med ryggen mot väggen, händerna till sidan
- Benlyft rakt fram **eller med dévèloppé-teknik** och håll läget i 5 sekunder
- Höft och stödbenet raka
- Medeltalet av båda benen

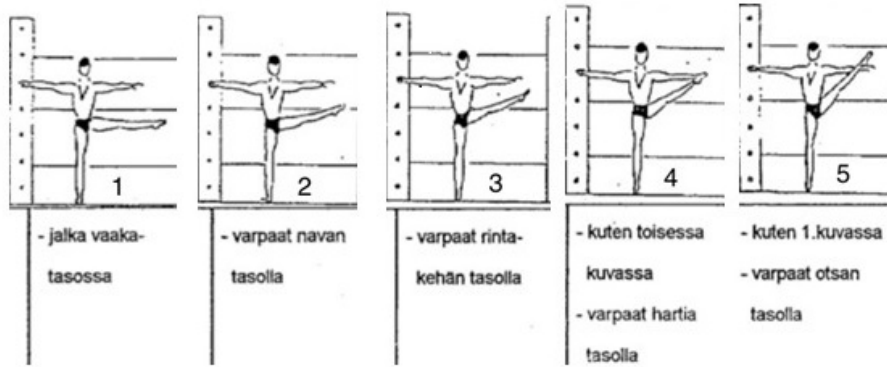


1 poäng	2	3	4	5
---------	---	---	---	---



8. Benlyft till sidan

- Stående med ryggen mot väggen
- Benlyft rakt **eller med développé-teknik** till sidan och håll läget 5 sekunder
- Höft och stödbenet raka
- Medeltalet av båda benen



1 poäng	2	3	4	5
---------	---	---	---	---

9. Axlarnas tänjning bakåt (käpp och måttband)

- Stående med raka ben mot en stolpe (tex pojkbarr eller räck)
- Ryggen måste hållas fast i stolpen
- Hårt grepp om käppen, tummarna rör varandra. Händer och armar raka.
- Käppens avstånd från stolpen mäts (från gymnastens sida)
- Käppen ska hållas på plats i 2 sekunder
- Svängning av skulderblad inte tillåtet

1 poäng	2	3	4	5
5 - 9,5 cm	10 - 14,5 cm	15 - 19,5 cm	20 - 24,5 cm	25 cm

10. Brygga på bom

- Benen ihop, armar och ben raka, båge i axlarna
- Bryggan ska hållas i 5 sekunder
- Axlarna över handlederna +2 p, axlarna ovanför handlederna +1 p, bakom handlederna 0 p
- Benen ihop + 1p, benen raka + 1 p, armarna raka + 1 p

1 poäng	2	3	4	5
---------	---	---	---	---

➤ TOTALT

1 poäng	2	3	4	5
10 - 19,5	20 - 29,5	30 - 39,5	40 - 44,5	45 - 50