

## Fysisk test

Navn: \_\_\_\_\_

### Kondisjon

Bestått

Ikke bestått (tid \_\_\_\_)

Løp 3000 meter i løpet av 16 minutter



### Sit-up

*10 repetisjoner til hver side. Til sammen 20 repetisjoner*

Utgangsstilling er liggende på ryggen med leggene på en kasse med 90 grader i hoft- og kneledd.

Beina holdes fast. Hendene skal holdes på hodet slik at fingrene møtes bak hodet under hele øvelsen.

Hendene (fingrene) skal helt berøre gulvet i nedre stilling.

I øvre stilling skal vekselvis høyre og venstre albue berøre innsiden av motsatt kne.

Bestått

Ikke bestått (antall \_\_\_\_)



### Planken

*Gjennomføringstid 60 sekunder*

Bare tærne og underarmene skal være i kontakt med underlaget. Armene skal peke fremover. Når knærne løftes fra underlaget og kroppen er strak fra ankler til nakke, starter tidtakingen.

Kroppen skal være strak i 60 sekunder uten å løfte eller senke baken eller bøye knærne.

Bestått

Ikke bestått (tid \_\_\_\_)



### Knebøy

*20 knebøy med vekt belastning*

Avstand mellom føttene skal være en skulderbredde. Hoftelodd skal være lavere enn kneledd.

Gjennomføre 20 knebøy med vekt belastning 10 kg på rygg og 3 kg i hver hånd.

Bestått

Ikke bestått (ant. \_\_\_\_)



### Forflytning

Bestått

Ikke bestått

Test med bæring av stol/båre med person



### Svømmedyktighet

*Signatur fra kandidat*

Jeg behersker

- Å hoppe/stupe ut på dypt vann
- Dykke fra overflaten/svømme under vann
- Svømme på mage og rygg
- Puste avslappet og rytmisk tilpasset svømme art
- Rulle fra mage til rygg, og omvendt
- Flyte med så lite bevegelse som mulig

Sted:	Dato:
Underskrift:	