



Olympiatoppens anbefalte standardkrav ved fysiske basistester i utholdenhetsidretter for jenter 13år & gutter 14år

Testøvelse	Beskrivelse	Standard jenter	Standard gutter
Aerob basisutholdenhet			
3000 m løp	3000 m skal løpes på nøyaktig oppmålt flat bane med jevnt og tørt underlag	13' 30"	12' 15"
Bukmuskler			
Hengende sit-up (bilde 1 & 2)	Heng bakover med leggene liggende inn over en kasse. Leggene holdes fast av en partner. Hendene med knyttnevene mot hverandre, plasseres bak nakken. Ta sit-ups fra nedoverhengende og opp til albue berører forsiden av lårene nær knærne.	15 rep	15 rep
Stabilisering			
Korsryggen i kontakt med underlaget (bilde 3 & 4)	Ligg på ryggen med armene langs siden, pust inn (ned i magen), pust ut og kjenn at korsryggen presses ned mot underlaget og løft opp bøyde ben til 90 grader i hofteldd. Strekk annethvert ben ut og bøy tilbake. Benet skal strekkes i forlengelse av kroppen. Korsryggen skal være i kontakt med underlaget hele tiden.	30 rep x 1 serie (15 rep pr. ben)	30 rep x 1 serie (15 rep pr. ben)
Korsryggen i kontakt med underlaget (bilde 5 & 6)	Den samme øvelsen som er beskrevet over, men nå strekkes og bøyes begge ben samtidig.	10 rep x 1 serie	10 rep x 1 serie
Kurv inn / kurv ut (bilde 7 & 8)	Ligg på magen, strekk armene og gjør deg så lang som mulig. Løft opp ben og overkropp. Hold posisjonen i 10 sek. - Gå så raskt som mulig opp på albuer og tær og stå så strak som mulig med hofta i skulderhøyde i nye 10 sek. - Gjenta øvelsen 10 ganger uten at det går utover posisjonene.	10 rep x 10sek	10 rep x 10sek

Bevegelighet			
Ankel: huksittende (bilde 9)	Stå oppreist med armene foran, sitt rolig ned på huk (rumpa helt ned på helene). Hold hele foten i gulvet, legg armene på ryggen og bli sittende på huk uten å miste balansen.	5 sek	5 sek
Bakside lår: Ligge på rygg og løft ett og ett ben (bilde 10)	Ligg på ryggen med armene langs siden, løft ett strakt ben så høyt som mulig. Baksida av hofta skal ha kontakt med gulvet når øvelsen utføres.	90 grader begge ben	90 grader begge ben
Forside hofte/lår: Utfallsposisjon med armene bak hodet (bilde 11)	Stå i utfall med bakre kne i gulvet, armene foldet bak hodet. Det skal være 90 grader i kneleddet foran. Strekk ut bakerste ben til kneleddet er helt strukket, hold overkroppen oppreist (skuldrene over hofta) samtidig som hofta holdes så lavt som mulig.	Hoftekammen i høyde med kneleddet på framre ben. (Test med både høyre og venstre ben foran)	Hoftekammen i høyde med kneleddet på fremre ben. (Test med både høyre og venstre ben foran)