

Fystest

Coopertestet

Det gäller att springa sträckan så fort som möjligt

Sträckan är 2000 m för tjejer och 3000 m för killar

Banan ska vara så flack som möjligt

Man måste vara rejält uppvärmd

Testvärdet anger din maximala syreupptagning per kg kroppsvikt (ml/kgxmin)

| 2000 m | Testvärdet bör ligga kring ca 40 och över för tjejer | | | |
|---------|--|---------|---------|---------|
| Minuter | .00 sek | .15 sek | .30 sek | .45 sek |
| 7 | 65 | 62 | 60 | 58 |
| 8 | 56 | 54 | 52 | 50 |
| 9 | 49 | 47 | 45 | 43 |
| 10 | 42 | 41 | 40 | 39 |
| 11 | 38 | 37 | 36 | 35 |
| 12 | 34 | 33 | 33 | 32 |
| 13 | 32 | 31 | 31 | 30 |
| 14 | 30 | 29 | 29 | 28 |
| 15 | 28 | 27 | 27 | 26 |

| 3000 m | Testvärdet bör ligga kring ca 50 och över för killar | | | |
|---------|--|---------|---------|---------|
| minuter | .00 sek | .15 sek | .30 sek | .45 sek |
| 8 | 84 | 82 | 80 | 78 |
| 9 | 76 | 74 | 72 | 70 |
| 10 | 68 | 66 | 65 | 63 |
| 11 | 61 | 60 | 58 | 57 |
| 12 | 56 | 55 | 53 | 52 |
| 13 | 51 | 50 | 49 | 48 |
| 14 | 47 | 46 | 45 | 44 |
| 15 | 42 | 41 | 40 | 39 |
| 16 | 39 | 38 | 38 | 37 |
| 17 | 37 | 36 | 36 | 35 |
| 18 | 35 | 34 | 34 | 33 |
| 19 | 33 | 32 | 32 | 31 |

Test 1 Cooper test

| datum | tid | Form |
|-------|-----|------|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

Test 2 Specialstyrka, stå med spänd båge så länge som möjligt. Rek 1 minut, då används 50% av max styrka

| | | | | | | | | | | | | | |
|-------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| Datum | | | | | | | | | | | | | |
| Tid | | | | | | | | | | | | | |

Test 3 Myometer, där värdet för antagonist i underarmen bör ligga under 50% av max och aktivering ej över 15%. Genomsnittligt värde för 10 skott $o =$ grund och $x =$ aktiveringsvärde

| | | | | | | | | | | | | | |
|-------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| Datum | | | | | | | | | | | | | |
| o | | | | | | | | | | | | | |
| x | | | | | | | | | | | | | |

Test 4 Genomsnitt **Snäppreaktion** 5 skott. är reaktionen perfekt ges $r=5$ - sämst =1
Timing $t =$ timing i sekunder

| | | | | | | | | | | | | | |
|-------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| Datum | | | | | | | | | | | | | |
| r | | | | | | | | | | | | | |
| t | | | | | | | | | | | | | |

Test 5 Twistning, bedöms med hjälp av pil som läggs på strängen över och under draghanden. Ange mått i mm

| | | | | | | | | | | | | | |
|-------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| Datum | | | | | | | | | | | | | |
| Värde | | | | | | | | | | | | | |

Test 6 Strängfrigång, kan bedömas i fullt uppdrag med hjälp av pil som läggs på strängen under draghand, ange deformationen i mm

| | | | | | | | | | | | | | |
|-------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| Datum | | | | | | | | | | | | | |
| Värde | | | | | | | | | | | | | |

Test 7 Rörlighetstest **se nästa sida**

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|-------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | datum | | | | | | | | | | | | |
| 1. Rörlighet armbågsled A | | | | | | | | | | | | | |
| 2. Rörlighet skuldror B | höger | | | | | | | | | | | | |
| | vänster | | | | | | | | | | | | |
| 3. Linjering C | | | | | | | | | | | | | |
| 4. Dragarm | överarm D | | | | | | | | | | | | |
| | underarm E | | | | | | | | | | | | |
| | Kvoten D/E= | | | | | | | | | | | | |
| 5. Vridmoment över skuldror $M =$ bågens styrka(hg) x längden F(m) $M =$ bågens styrka(hg) x längden G(m) | Dragarm | | | | | | | | | | | | |
| | Bågarm | | | | | | | | | | | | |

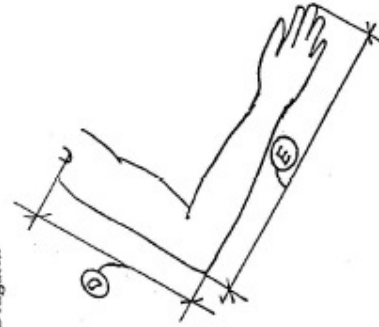
OBS! 4. Förändras under uppväxten/puberteten och det är helt normalt.

1. Rörtlighet i armbågsleden



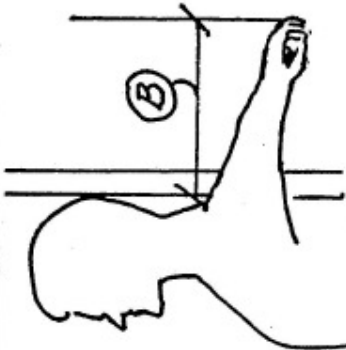
Mät avståndet mellan "gropen" under deltoiden till handledens insida = mm

4. Dragarm



Mät över- och underarm på dragsidan samt beräkna förhållandet mellan dem.
 Överarm D = mm
 Underarm E = mm
 D/E =/..... =

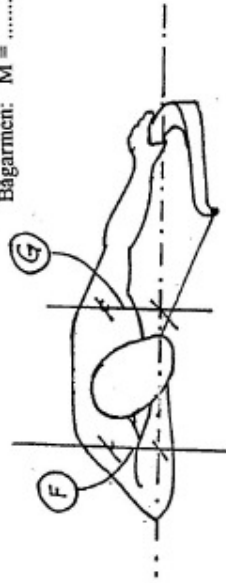
2. Rörtlighet i skuldror



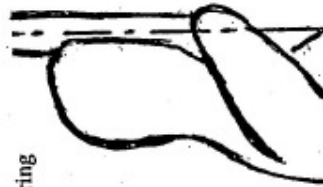
Stå med ryggen mot en dörr vars kant slutar så att du kan röra en arm bakåt, förbi dörren. Skulderna måste ligga mot dörren.
 Höger mm
 Vänster mm

5. Moment över skulderna

Mät avståndet från grop till tänkt centrumlinje (= pilens riktning).
 Vridmomentet blir: $M = F \times L$
 Där F = bågens styrka i Newton (hg),
 L = längd i meter.
 Dragarmen: $M = \dots \times \dots = \dots$
 Bågarmen: $M = \dots \times \dots = \dots$



3. Linjering



Armbågens centrum/sträng
 Avvikelse cm