**Fysiska Tester för landslag och Challangers team**

Syftet med de fysiska testerna är flerfaldiga men generellt är de till för att kunna få en bild av idrottarens allmänfysiska status. Mer specifikt kommer utvärdering av idrottarens; 1) rörlighet, 2) allmänna styrka och styrkeuthållighet, 3) explosivitet i ben samt 4) aeroba förmåga utföras.

För att utvärdera dessa fysiska kvalitéer kommer utövaren att utföra följande tester:

**Längd:**

Här mäts utövarens längd med ett måttband mot en vägg. Detta är för att kunna följa utövarens växtkurva.

**Vikt:**

Här mäts utövarens kroppsvikt på en våg. Detta är för att kunna följa utövarens växtkurva.

**Chins:**

Här utvärderas utövarens överkroppsstyrka med kroppen som motstånd. Detta test mäter individens maximala styrka hos vissa individer och styrkeuthållighet hos andra individer beroende på antal reps som utförs.

**Dips:**

Här utvärderas utövarens styrka i triceps (överarmens baksida) och bröstmuskulatur med kroppen som motstånd. Detta test mäter individens maximala styrka hos vissa individer och styrkeuthållighet hos andra individer beroende på antal reps som utförs.

**Brutalbänk:**

Här utvärderas utövarens höftböjare och bålstyrka. Genom att hänga upp och ner i 90° vinkel i knäleden utförs situps upp till att armbågarna rör vid knäskålen. Max antal repetitioner räknas.

**Explosivitet:** Stående längdhopp på två ben, ett ben och sidohopp från kampställning med ett ben i luften.

*Stående längdhopp på två ben.* Här utvärderas individens förmåga att explosivt generera kraft i benen med hjälp av armrörelse och komma så långt som möjligt med balans och precision. Här startar utövaren jämfota (stillastående) och hoppar så långt som möjligt.

*Stående längdhopp på ett ben*, här utvärderas individens förmåga att explosivt generera kraft i ett ben. Här startar utövaren på ett ben i full balans för att sen hoppa så långt som möjligt till en stabil landning.

*Stående längdhopp från huntingposition.* Här utvärderas individens förmåga att explosivt generera kraft från en kampposition. Utövaren startar i kampställning på ett ben i full balans med främre benet i luften (knät ska vara i midjehöjd) för att sen hoppa så långt som möjligt till en stabil landning.

**Coopers/ 3km**

Utövaren ska springa 3 km så snabbt som möjligt. Detta gör man på en löparbana så att distansen blir exakt. Testet utgör utövarens aeroba förmåga, konditionen. 12 min herr, 13min dam.

**8km**45 dam och 40 herr.

**Rond tester, b.la Intervall**Med spadar minst 3 x 5 ronder a 2min med 1 min vila.