



## Beskrivelse av basistestene i del 2 av inntaket til NTG-U Bærum

*Med forbehold om endringer*

I del 2 testes samtlige søkere i koordinasjon, spenst/hurtighet, styrke og utholdenhet gjennom følgende basistester:

### Koordinasjon

- Generelle koordinasjonsøvelser
- Harres test

### Spenst/hurtighet

- 40 meter
- Lengde uten tilløp

### Styrke

- Hengende situps
- Chins

### Utholdenhet

- 3000 meter

Se beskrivelse av testene under.

## Generelle koordinasjonsøvelser

Hensikt: Teste utøvernes koordinasjon

Utøverne blir vurdert skjønnsmessig gjennom mange ulike koordinasjons- og turnøvelser.

Eksempel på øvelser: Forlengs rulle, baklengs rulle, slå hjul begge veier, stå på hodet, stå på hendene etc.

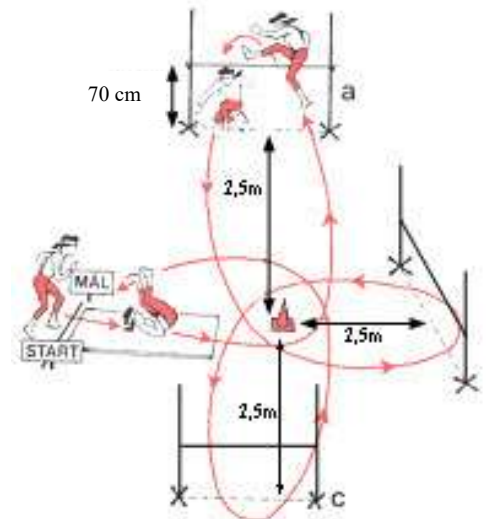
## Harres test

Hensikt: Harres test er en kompleks test, som blant annet måler utøverens kroppsbeherskelse, romoppfatningsevne og evne til å utføre retningsforandringer.

Testen gjennomføres som en hinderløype (se skisse), med rulle fremover, vendinger, hopping over og kryping under hekker.

Hekkhøyde 70 cm (både gutter og jenter).

Utøverne gjør tre forsøk i valgfri retning. Beste forsøk registreres som utøverens resultat.



## Lengde uten tilløp (stille lengde)

Hensikt: Måle utøverens spenst på to ben

Utøverne hopper så langt de kan med samlede ben fra stillestående posisjon. Det er tillatt å gyanke med knærne og svinge med armene, men føttene må ikke beveges før satsen.

## 40 meter

Hensikt: Teste utøvernes løpshurtighet

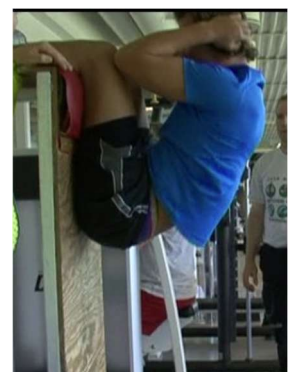
40 meter sprint på friidrettsbane. Utøverne starter fra stillestående posisjon, med en fot foran den andre.

## Hengende sit-ups

Hensikt: Teste muskelstyrken i bukmusklene og hofteladdsbøyerne.

Målet er å gjennomføre flest mulig repetisjoner med godkjent teknikk.

Utøverne er festet i føttene med knehasene mot kanten, og henger tilnærmet opp-ned. Man skal holde to fingre fra hver hånd gjennom en tauring bak hodet. Hver repetisjon skal helt opp til albuen berører forsiden av knærne og helt ned til utgangsposisjonen. Lårene skal være i kontakt med platen bak gjennom hele øvelsen.



## **Chins (pullups)**

Hensikt: Teste muskelstyrken i overkroppen (armbøyerne og øvre delen av ryggen)

Målet er å gjennomføre flest mulig repetisjoner med godkjent teknikk.

Utøverne henger med strake armer i en stang **med overtak** og skulderbreddes avstand mellom hendene. Kroppen heves til haken er over stangen og senkes rolig tilbake til armene er helt strake. Det er ikke tillatt å bruke beina (sprelle/svømme) eller å «kippe» med kroppen.

## **3000 meter**

Hensikt: Teste utøverens viljestyrke og aerobe utholdenhet i løping

Testen gjennomføres på en friidrettsbane. Utøveren skal løpe 7,5 runde (3000 meter) så fort som mulig.