

SDK Malmötriton seniorektion mixlag 2019/2020

2019-09-19

Förklaring fysiska delkriterier

Vem testas

De som aktivt tränar på Triton och är närvarande och genomför våra testerna när de är schemalagda. Att aktivt tränas kommer att likställas med att ha deltagit på minst 30% av hela spelträningarna 2045-2130 på tisdag/torsdagskvällarna det nuvarande träningsåret (höst+efterkommande vår) eller minst 50% på våren.

Sammanräkning av tester.

Resultaten räknas om inom varje delkriterium innan de räknas samman så sämsta resultatet ger 0 poäng, bästa 100. Detta gäller även de 3 närvarobaserade.

Ogenomförda tester

Kommer att räknas in med ett fiktivt resultat, strax under det sämsta av de som genomfört testet. En nolla i sammanräkningen alltså. Och istället alltid minst några poäng om testet genomförs.

Testtyper

Biptest: Repetera en test flera gånger. Varje repetition får deltagaren mindre tid på sig att klara testet. Misslyckas deltagaren är den ute. Start för nästa repetition så fort tidsgränsen för testet är passerat.

Tidstest: Gör ett test. Mät hur lång tid testet tog.

Sammanvägd test: Räkna samman resultaten av olika tidstest med olika parametrar.

Mätttest: Gör en test. Mät hur långt/högt/många/osv det blev.

Egetvaltest: Gör uppgiften där deltagaren själv bestämmer svårighetsgraden. Lyckas testet får deltagaren resultatet av det testet.

Fortsättning nästa sida.

Test

3dyk (bipstest): Uppgift: Starta från kanta och dyk i. Rör i ordning med handen på 5 punkter. 1. Klykan botten andra sidan. 2. Metalbläcket ihoppssida, 3. Mittlinje botten. 4. Metalbläcket ihoppssida. 5 Botten. Upp på kanten, fenorna ur vattnet. Uppgiften klar.

Repetitioner: 80sekunder(1 poäng om detta är bästa klarade repetition), 70(2), 60(3), 55(5), 50(7), 45(9), 42(12) 39(15) 36(18).

Tysken (Tidstest): 12 längder uv i sträck. Andning enbart vid kanterna, valfritt hur länge deltagaren väljer att andas. Huvudet under vattenytan innan frånskjutet från kanten startar. Handen i kanten innan deltagaren går upp med huvudet i slutet på ett dyk.

Halverad tid efter 2.40 Maxtid 3.24

Älmhultaren (Bipstest) Uppgift starthållet. Start på kanten. Idyk. Simma UV till andra sidan. Ytan bryts max 50 cm från kanten. Upp på kanten, stå upp, raka ben. Uppgift klar.

Uppgift tillbakahållet. Start på kanten. Idyk. Simma UV max till halva bassängen. Ytan bryts minimum innan mittlinjen. Crawl resten. Upp på kanten, stå upp, raka ben. Uppgift klar.

Repetitioner: uv 26 sekunder (1 ponäng om står upp på andra kanten efter denna tid), ytan 28 sekunder(2) , uv22s(3), y24s(4), uv18s(5), y20s(6), uv16s(8), y18s(10), uv14s(12) ,y16s(14) ,uv12s(16), y14s(18), uv11s(20), y13s(22) uv10s(24) ,y12s(26) ,uv9s(28), y11s(30) ,uv8s(32) ,y10s(34)

Crawlfinsim (Sammanvägd tidtagning): Simning i 50 metersbassäng med UVR-utrustning, ihopp från startpall. Valfria simsätt. Gör tidtagning på 3 stycken 50 meters lopp. Ta snittet av två bästa. Multiplicera med 10. Samma sak fast ett 200 meterslopp. Lägg till tiden för detta.

Syreupptagning (Sammansatt test.) : Ena delen tidstest 2 st 400-meterslopp löpning , lägg samman tiderna. Andra delen Löptest 20 meter (Bipstest): Löpning mellan 2 sträck med 20 meters mellanrum. Start innan ena sträcket. Uppgiften är klar när andra sträcket passerar. Repetitioner enligt SVFF officiella Youtubevideo. 15 sekunders reduktion på resultatet för varje avklarad nivå.

Råstyrka: Sammanvägt test

Delmoment ett: Marklyft 3 rep inom 30 sekunder – Egetvaltest 3 försök med måttsätt lyft vikt (ej i förhållande till egenvikt)

Marklyftresultatet får också räknas som bänkprens +25 kilo.

Delmoment två: Bänkprens 3 rep inom 30 sekunder – Egetvaltest 3 försök måttsätt lyft vikt (ej i förhållande till egenvikt)

Explosivitet: Sammanvägt test

Delmoment ett: 5 meter löpning från liggande. Start med knä, midja, bröstorg, näsa och handflator i marken. Tåspetsen bakom startlinje. 5 meter från startlinje till mållinje. Måttsätt är tid mellan att någon kroppsdel lämnar markkontakt tills att fötterna är över mållinjen och att befinna sig i stillastående i upprätt läge. Bäst tid av 3 försök.

Delmoment två: Stillastående jämfota baklängeshopp. Start med hälar bakom startlinje, Hopp. Landa i stående för godkänt hopp. Mät längd från startlinje till tåspets vid landningspunkt.