



FYSPROFIL

Dette skal du stille efter, når du er en del af DIU-holdene fra junior til senior

Udarbejdet i samarbejde med **TEAM DANMARK**

Military test - Shuttle run

Formål: At teste evnen til gentaget højintensivt arbejde

Udførelse:

- En kegle placeres ved start, en kegle placeres ved 10 meter og en ved 20 meter
- Du skal arbejde i 30 sekunder og hvile i 30 sekunder 10 gange
- Du får ét point, hver gang der tilbagelægges 20 meter i løbet af de 30 sekunder
- Når du at løbe 10 meter, inden tiden er gået, får man et halvt point
- Løb fra første til sidste kegle og tilbage igen så mange gange, som muligt på 30 sekunder
- Du får én samlet score efter de 10 ture



Liggende træk

Formål: At teste styrken i overkroppens træk-muskulatur (ryg, arme og skulder)

Udførelse:

- Hænderne placeres i skulderbredde på vægtstangen
- Overkroppen skal akkurat ikke røre jorden, når armene er strakte
- Fødderne er placeret på en ca. 40 cm høj kasse/bænk
- Kroppen skal være udstrakt under hele testen
- En godkendt gentagelse er, når du trækker dig helt op, til brystkassen rammer vægtstangen
- Der laves så mange gentagelser som muligt



Pull up

Formål: At teste styrken i de brede rygmuskler, ryggens øvre del, overarmene (biceps) samt grebsstyrke i hænderne

Udførelse:

- I udgangsposition hænger du i en stang med udstrakt krop og arme
- Der skal være ca. 70 cm afstand mellem hænderne med overhåndsfatning
- Fra udgangspositionen trækker du dig op, så hagen er over stangen
- Derefter sænker du din krop tilbage til udgangsposition
- Ben må gerne været bøjet under udførelsen af testen
- Krop og ben skal være i ro under udførelsen
- Testen skal udføres i et jævnt og rytmisk tempo



Dødløft i trapbar

Formål: At teste den maksimale kraftudvikling i ben-, hofter- og core-muskulatur

Udførelse:

- Tag fat i stangen på det høje håndtag
- Fødderne placeres i skulderbredde
- Kig i gulvet 1-2 meter foran dig under udførelsen
- Fokuser på at have rank ryg og hele fodsålen i gulvet
- Spænd i maven
- Løftet slutter, når knæ og hofter er udstrakte
- Stop forsøg hvis vægten ikke bevæger sig inden for to sekunder



Længdehop uden tilløb

Formål: At teste den eksplosive styrke i ben og hoftemuskulaturen

Udførelse:

- Fødderne placeres i hoft bredde
- Det er tilladt at vugge i knæene og svinge armene
- Fødderne må dog ikke løftes fra underlaget
- Der hopped fremad
- Det længste af 3 hop noteres



Et bens afsæt - 3 hink

Formål: At teste de eksplosive egenskaber, muskulære kontrol samt forskellen mellem højre og venstre ben i forhold til springkraft

Udførelse:

- Du skal hinke så langt som muligt i tre hink med afsluttende landing på to ben.
- Du skal starte på ét ben uden tilløb.
- Armene må gerne bruges aktivt til at holde balancen og trække dig fremad
- Du lander til sidst på begge ben og står stille
- Hvis du ikke kan stå stille i landingen, tæller forsøget ikke
- Mål afstanden fra startlinjen til hælen i meter. Mål vinkelret ind på målebåndet



Bænkpres

Formål: At teste den maksimale kraftudvikling i bryst-, arm- og skuldermuskulatur

Udførelse:

- Grebet er med tommeltot-afstand til det "glatte" område inderst på stangen
- Hav stangen i strakte arme – sænk den derefter til brystet
- Stangen presses tilbage til udgangspositionen
- Hele bevægelsen skal ske i et kontrolleret tempo
- Hoved, skuldre, ryg og bagdel skal være i kontakt med bænken
- Fodsålen skal være i gulvet



Squat

Formål: At teste den maksimale kraftudvikling i ben og hoftemuskulaturen samt overkroppens stabilitet

Udførelse:

- Vægtstangen placeres på skuldrene
- Fødderne placeres i skulderbredde med let udadroterede fødder
- Hovedet følger ryggens vinkel under udførelsen, ryggen skal være rank og hele fodsålen skal forblive i gulvet
- Du skal med balderne ramme en elastik, der flugter med nederste del af knæskallen
- Squattet skal ske i et kontrolleret tempo, og med størst mulig indsats på vej op





FYSPROFIL

Dette skal du stile efter, når du er en del af DIU-holdene fra junior til senior

Udarbejdet i samarbejde med **TEAM DANMARK**

Military test - Shuttle run

Årgang	Jævnt	Godkendt	Kanon
U16	-	61	-
U17	-	62	-
U18-H	62	63	64
U18-K	55	56	57
U20	63	64	65
Herrer	64	65	66
Kvinder	58	59	60

Kommentarer: Måleenhed er point

Liggende træk

Årgang	Jævnt	Godkendt	Kanon
U16	-	10	-
U17	-	13	-
U18-H	-	-	-
U18-K	<11	11	>15
U20	-	-	-
Herrer	-	-	-
Kvinder	<11	12	>15

Kommentarer: Måleenhed er reps.

Pull up

Årgang	Jævnt	Godkendt	Kanon
U16	-	-	-
U17	-	-	-
U18-H	<11	11	>13
U18-K	-	-	-
U20	<13	13	>15
Herrer	<13	13	>15
Kvinder	-	-	-

Kommentarer: Måleenhed er reps.

Dødløft i trapbar

Årgang	Jævnt	Godkendt	Kanon
U16	-	90 kg	-
U17	-	KVx1,9	-
U18-H	<KVx2,0	KVx2,0	>KVx2,1
U18-K	<KVx1,1	KVx1,1	>KVx1,3
U20	<KVx2,0	KVx2,0	>KVx2,25
Herrer	<KVx2,25	KVx2,25	>KVx2,4
Kvinder	<KVx1,3	KVx1,3	>KVx1,5

Kommentarer: KV=kropsvægt
U16: 5 tekniske reps., U17 - Kvinder: 1RM

Længdehop uden tilløb

Årgang	Jævnt	Godkendt	Kanon
U16	-	230	-
U17	-	240	-
U18-H	<250	250	>260
U18-K	<200	200	>220
U20	<250	250	>265
Herrer	<250	250	>265
Kvinder	<220	220	>240

Kommentarer: Måleenhed er cm

Et bens afsæt - 3 hink

Årgang	Jævnt	Godkendt	Kanon
U16	-	675	-
U17	-	700	-
U18-H	<700	725	>725
U18-K	<650	650	>700
U20	<725	725	>750
Herrer	<725	725	>750
Kvinder	<665	665	>715

Kommentarer: Måleenhed er cm

Bænkpres

Årgang	Jævnt	Godkendt	Kanon
U16	-	15	-
U17	-	15	-
U18-H	<10	10	>15
U18-K	<5	5	>10
U20	<10	10	>15
Herrer	<10	10	>15
Kvinder	<5	5	>15

Kommentarer: Måleenhed er reps. U16: 50 kg, U17: 60 kg, U18-H: 70 kg, U18-K: 40 kg, U20: 80 kg, H: 90 kg, K: 50 kg

Squat

Årgang	Jævnt	Godkendt	Kanon
U16	-	KVx1,1	-
U17	-	KVx1,2	-
U18-H	<KVx1,3	KVx1,3	>KVx1,5
U18-K	<KVx1,1	KVx1,1	>KVx1,2
U20	<KVx1,5	KVx1,5	>KVx1,7
Herrer	<KVx1,5	KVx1,5	>KVx1,7
Kvinder	<KVx1,2	KVx1,2	>KVx1,35

Kommentarer: KV=Kropsvægt
U16 - Kvinder: 5RM

