

Fysisk testkort gutter gr. turn menn				
Navn:		Testdato:		
Klubb:				
Fødselsdato:		Høyde:		
	<b>Bevegelighet</b>	karakter	trekk	poengsum
1	Bro			
2	Spagat høyre bein fram 10 sec.			
3	Spagat venstre bein fram 10 sec.			
4	Herrespagat			
5	Bredsitt med 90°, tøy fram, bruk stang med undertak			
6	Liggende med armer bak ( skulderbredde )			
	<b>Styrke</b>			
7	Svevsit			
8	Fravendtvekt			
9	Kraften i ringer			
10	Skranke press til hdst (Fra bredsittende)			
11	Håndstående på Skrankeholmer			
12	Halv press posisjon med delte med bein			
13	Benløft i ribbe			
	<b>Hurtighet/spenst</b>			
14	20 M løp			
15	Stille lengde			
16	Klatring i tau 4 m (antall)			
	<b>Utholdenhet</b>			
17	Krets på lav sopp			
18	Sving i skranke over 45 grader			
19	<b>Øvelser/elementer</b>			
20	Frittstående			
21	Bøylehest			
22	Ringer			
23	Hopp			
24	Skranke			
	Svingstang			
			sum:	

	Bevegelighet		Bevegelighet		Bevegelighet		
	1. Bro	2. Dame spagat H	3. Dame spagat V	4. Hørrer spagat	5. Bredstitt m 90° vinkel, tøy fram, stang m/u.tak	6. Liggende med armer bak, ( skulderbredde )	
Karakter	Trek	cm	cm	cm	Grader	cm	
10	Skuldre rett over håndleddene				Bryst i gulvet, strak rygg	10	
9,9	Strake bein og armer				Skuldre over 180gr	11	
9,8						12	
9,7						13	
9,6						14	
9,5						15	
9,4						16	
9,3						17	
9,2						18	
9,1						19	
9		1	1	1		20	
8,5						22	
8	Skuldre 90 grader	3	3	3	Lit feil på posisjon	24	
7,5	Strake bein og armer				Skuldre over 180 gr.	26	
7		5	5	5		28	
6,5						30	
6	Skuldre 90 grader	7	7	7	Krum rygg, feil grep		
5,5	Små feil med posisjon				Skuldre 170 gr	32	
5		9	9	9			
4,5						34	
4	Skuldre 80 grader	11	11	11	Bryst 10 cm fra gulvet		
3,5	Litt bøyd bein og armer				Skuldre 160 gr	36	
3		13	13	13			
2,5						40	
2	Skuldre 60 grader	15	15	15	Bryst 20 cm fra gulvet		
1,5	Stor feil med posisjon				Skuldre 150 gr	42	
1		17	17	17			
0,5						44	

  

	Styrke		Styrke		Styrke		Styrke	
	7. Svevst	8. Fravendtekt	9. Kraften i ringet	10. Press til hds Skranke	11. Håndstående i hnd.skranker	12. Halv press posisjon	13. Bein løft i ribbe	
Karakter	sek	sek	antall	Antall	sek	sek	Antall	
10	20	10	12	10	45	20	20	
9,9	19	9,8				19		
9,8	18,5	9,6	11		44	18,5	19	
9,7	18	9,4				18		
9,6	17,5	9,2	10		43	17,5		
9,5	17	9	9	9		17	18	
9,4	16,5	8,8	8		42	16,5		
9,3	16	8,6				16		
9,2	15,5	8,4			41	15,5		
9,1	15	8,2				15		
9	14	8	7	8	40	14	17	
8,5	13	7				13		
8	12	6	6	7	35	12	14	
7,5	11	5				11		
7	10	4,5	5	6	30	10	11	
6,5	9	4				9		
6	8	3,5	4	5	25	8	8	
5,5	7	3				7		
5	6	-		4		6	5	
4,5	5	2,5			20	5		
4	4		3	3		4	4	
3,5	3	2			15	3		
3	2		2			2	3	
2,5	1	1,5			10	1		
2			1	2	8		2	
1,5		1						
1				1	5		1	
0,5		0,5			0			

  

	Hurtighet/spenst		Hurtighet/spenst		Utholdenhet		
	14. 20 M løp		15. Stille lengde	16. Klatring i tau, 4 meter	17. Krets i lav sopp (kvantitet)	18 sving i skranke over 45° foran og bak	
Karakter	sek		cm	Meter	antal	antal	
10	3		250	12 m ( 3 tau)	50	40	
9,9			248		48		
9,8	3,1		246		46		
9,7			244		44		
9,6	3,2		242		42		
9,5			240		40		
9,4	3,3		238		39		
9,3			236		38		
9,2	3,4		234		37		
9,1	3,5		232		36		
9	3,6		230	11,5 m	35	36	
8,5	3,7		227		33		
8	3,8		220	11 m	31	32	
7,5	3,9		215		28		
7	4		210	10,5 m	26	28	
6,5			205		24		
6	4,1		200	10 m	22	24	
5,5			195		20		
5	4,2		190	8m ( 2 tau)	18	20	
4,5			185		16		
4	4,3		180	7 m	14	16	
3,5			175		12		
3	4,4		170	6 m	10	12	
2,5			165		8		
2	4,5		160	4 m ( 1 tau)	6	10	
1,5			155		4		
1	4,6		150	2 m	2	6	
0,5			145		1		

  

	Øvelser/elementer		Øvelser/elementer		Øvelser/elementer		Øvelser/elementer	
	Trinn 6	Trinn 6	Trinn 6	Trinn 6	Trinn 6	Trinn 6	Trinn 6	