

BRANDMANNAPROFILEN



STORSTADSTESTER

TESTBESKRIVNINGAR
OCH PROTOKOLL
MED INDEX



- **RODD 500 m**

GENERELL BESKRIVNING

Testmomentet testar den anaeroba uthålligheten i armar, rygg och ben. Momentet mäter även den maximala syreupptagningen i liter/min.

GENOMFÖRANDE

Testet genomförs i en Concept roddmaskin. Eftersom testet är ett maxtest, är det viktigt att testpersonen värmer upp minst 10 min med exempelvis 5 min cykling och 5 min roddmaskin.

Roddmaskinen programmeras på test 500 m och ställs in på motstånd 10. Därefter rör testpersonen med maximal ansträngning de 500 meterna. Tid registreras.

INDEX: $K = 125 - 90 \text{ sek}$ $M = 125 - 85 \text{ sek}$

Nyrekryteringskrav: 105 sek



BÄNKPRESS

GENERELL BESKRIVNING

Momentet testar styrkeuthålligheten i armsträckaren, bröst- och axelmuskler.

GENOMFÖRANDE

Vikten på stängen är 30 kg.

Testpersonen lyfter stängen till sträckta armar med något mer än axelbred fattning (max bredd = stängens markering), därefter släpper kontrollerat ner detta till bröstkorgen och sedan tillbaka till helt raka armar.

Testpersonen håller en takt på 50 BPM så att det blir 25 lyft per minut.

Antal fullgjorda repetitioner räknas.

INDEX: K = 20 – 55 st M = 20 – 70 st

Nyrekryteringskrav: 35 rep





LYFT TILL HAKAN

GENERELL BESKRIVNING

Med lyft till hakan testas styrkeuthålligheten i armböjarna och axel musklerna.

GENOMFÖRANDE

Stångens vikt är 15 kg

Testpersonen startar i stående med valfritt grepp och armarna hängande rakt ner.

Den testade lyfter stången upp till att överarmarna är parallella med golvet och tillbaka till raka armar igen.

Testpersonen håller en takt på 60 BPM så att det blir 30 lyft per minut.

Antal fullgjorda repetitioner räknas.

INDEX: K = 20 – 60 st M = 20 – 80 st

Nyrekryteringskrav: 40 rep



- **COOPER (3000m)**

GENERELL BESKRIVNING

Cooper är löpning på bana 3000 meter och är ett test för att uppskatta maximal syreupptagningsförmåga.

GENOMFÖRANDE

Testpersonen springer det antal varv på löparbanan som behövs för att total springa 3000 meter. Löparband får inte användas. Om personen springer på bana utomhus, se till att förhållanden från ett testtillfälle till annat är de samma (väder, vind mm) för att få jämförbara resultat. Resultatet som registreras i profilen är tiden det tar att springa de 3000 meterna.

INDEX: K = 39 – 56 ml = 15,45 – 12,00 min

M = 39 – 65 ml = 15,45 – 10,30 min

Nyrekryteringskrav: 13 min 15 sek



- **GRIPEN**

GENERELL BESKRIVNING

Med gripen mäts grip- och underarmsstyrkan.

GENOMFÖRANDE

För momentets genomförande används en speciell mätapparat, handgreppsdynamometer. En standardiserad och individanpassad inställning fordras beroende på handstorlek. Anvisningar medföljer apparaten. Personen startar med böjd arm i huvudhöjd och drar armen nedåt bakåt. Handen och apparaten får inte vidröra kroppen eller golvet. Personen gör två försök per arm och tar det bästa resultatet för respektive hand. Då detta moment kräver extra utrustning ligger detta som en frivillig del i profilen. Vi tycker att den är bra eftersom den på ett enkelt sätt visar hur allmänstyrkan hos personen ser ut.

INDEX: K = 38 – 52 kg M = 40 – 65 kg

Nyrekryteringskrav: 42 kg



- **STÅENDE LÄNGDHOPP**
GENERELL BESKRIVNING

Med testet mäts explosiviteten i framförallt benens sträckarmuskler.

- **GENOMFÖRANDE**

Testet kan utföras utomhus eller inomhus på tunn matta. Testpersonen står med fötterna i axelbredd bakom en linje. Vid inomhustest kan hälarna markeras med krita. Efter "gungning" för att koordinera rörelsen görs ett maximalt hopp med hjälp av armarna och fullständig sträckning framåt – uppåt. Mätning från startlinje till nedslagsmärke mäts. Bäst av tre hopp räknas.

INDEX: K = 170 – 230 cm M = 170 – 260 cm

Nyrekryteringskrav: 200 cm