

# FORSVARETS FYSISKE TEST/STYRKETEST

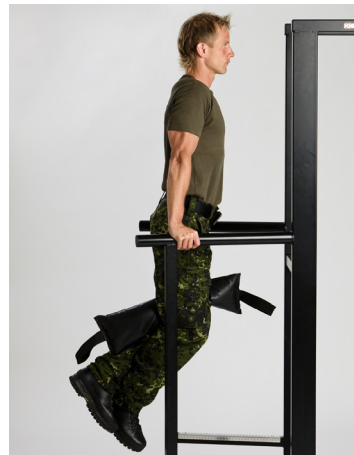


## LUNGES

Udføres som udfald til forreste bens hæl er min. 10 cm foran bagerste bens knæ.

Der knæles ned til bagerste bens knæ har en maks. afstand på 10 cm til gulvet.

Ryg og knæ skal være stabile under hele testen som udføres kontinuerligt uden pause.



## DIPS

Udføres ved, at hænderne placeres i en valgfri position, benene placeres ligeledes i en valgfri position, og disse må ikke ændres under testen.

Overkroppen sænkes til der opnås mindst 90 grader i albueledet, hvorefter der returneres til udgangsposition.



## KROPSHÆVNING

Udføres ved, at hænderne placeres i overhåndsfatning, benene placeres i valgfri position, og disse må ikke ændres under testen.

Der udføres et træk til hagen er over stangen, hvorefter der returneres til udgangsposition.



## DØDLØFT

Udføres ved, at hænder og fødder placeres i en valgfri position, (dog ikke bredere fodstilling end 10 cm over skulderbredde).

Herefter rettes kroppen i et benpres til en ret position er opnået, og brystet er skudt lidt frem, hvorefter der returneres til udgangsposition.

Vægten skal røre gulvet mellem hver udførelse, men må ikke "hvile".



## PLANKEN

Udføres ved, at albuerne placeres i skulderbredde, hænderne foldes og fødderne placeres med let spredning og ikke over skulderbredde.

Vægten placeres over lænden, hvorefter en ret position indtages, så kun tæer og underarme rører jorden.

Det er ikke tilladt at vugge eller ændre på positionen under testen, og hovedet holdes i naturlig forlængelse af kroppen.

# FORSVARETS FYSISKE TEST

KARAKTER	KREDSLØBSTEST				STYRKETEST				
	Test A		Test B		Test C				
	<b>AEROB DISTANCE</b> Kroppens evne til at optage, transportere og forbruge ilt.		<b>AEROB &amp; ANAEROB INTERVALARBEJDE</b> Kroppens evne til at tolerere træthedsstoffer samt gentagne gange foretage et arbejde med høj intensitet.		<b>MAKSIMAL STYRKE</b> Kroppens evne til at udvikle stor kraft gentagne gange på kort tid.				
	12 min	Yo-Yo UH 1	Yo-Yo IR 1	Danish Military Speed Test	1. Lunges Maks. 2 min	2. Dips Maks. 1 min	3. Kropshævning Maks. 1 min	4. Dødløft Maks. 1 min	5. Planken
<b>5</b>	3000 m	14,6	19,4	66 ture	40 rep 50 kg	8 rep 10 kg	8 rep 10 kg	8 rep 100 kg	120 sek 20 kg
<b>4</b>	2850 m	13,2	18,3	63 ture	40 rep 40 kg	8 rep 0 kg	8 rep 0 kg	8 rep 80 kg	120 sek 15 kg
<b>3</b>	2750 m	12,8	17,5	60 ture	30 rep 40 kg	6 rep 0 kg	6 rep 0 kg	6 rep 80 kg	120 sek 10 kg
<b>2</b>	2550 m	11,2	15,6	58 ture	30 rep 30 kg	4 rep 0 kg	4 rep 0 kg	6 rep 60 kg	120 sek 0 kg
<b>1</b>	2400 m	9,11	14,6	54 ture	30 rep 10 kg	2 rep 0 kg	2 rep 0 kg	6 rep 50 kg	90 sek 0 kg
<b>0</b>	2150 m	8,8	11,2	49 ture	20 rep 10 kg	1 rep 0 kg	1 rep 0 kg	6 rep 40 kg	60 sek 0 kg

# FORSVARETS FYSISKE TEST

HRN

KARAKTER	KREDSLØBSTEST				STYRKETEST					FUNKTIONEL TEST
	Test A		Test B		Test C					Test D
	<b>AEROB DISTANCE</b> Kroppens evne til at optage, transportere og forbruge ilt.		<b>AEROB &amp; ANAEROB INTERVALARBEJDE</b> Kroppens evne til at tolerere træthedsstoffer samt gentagne gange foretage et arbejde med høj intensitet.		<b>MAKSIMAL STYRKE</b> Kroppens evne til at udvikle stor kraft gentagne gange på kort tid.					<b>UDHOLDENHED &amp; KOORDINATION</b> Kroppens evne til at arbejde med balance, koordination etc. ved høj intensitet og træthed.
	12 min	Yo-Yo UH 1	Yo-Yo IR 1	Danish Military Speed Test	1. Luges Maks. 2 min	2. Dips Maks. 1 min	3. Kropshævning Maks. 1 min	4. Dødløft Maks. 1 min	5. Planken	2 km march - FHB (*) - 2 km march. Påklædning: Uniform med støvler og udrustning. Samlet vægt for udrustning skal være 25 kg (**)
<b>5</b>	3000 m	14,6	19,4	66 ture	40 rep 50 kg	8 rep 10 kg	8 rep 10 kg	8 rep 100 kg	120 sek 20 kg	45 min
<b>4</b>	2850 m	13,2	18,3	63 ture	40 rep 40 kg	8 rep 0 kg	8 rep 0 kg	8 rep 80 kg	120 sek 15 kg	50 min
<b>3</b>	2750 m	12,8	17,5	60 ture	30 rep 40 kg	6 rep 0 kg	6 rep 0 kg	6 rep 80 kg	120 sek 10 kg	55 min
<b>2</b>	2550 m	11,2	15,6	58 ture	30 rep 30 kg	4 rep 0 kg	4 rep 0 kg	6 rep 60 kg	120 sek 0 kg	60 min
<b>1</b>	2400 m	9,11	14,6	54 ture	30 rep 10 kg	2 rep 0 kg	2 rep 0 kg	6 rep 50 kg	90 sek 0 kg	65 min
<b>0</b>	2150 m	8,8	11,2	49 ture	20 rep 10 kg	1 rep 0 kg	1 rep 0 kg	6 rep 40 kg	60 sek 0 kg	70 min

\* Følgende forhindreder skal ikke passeres: Nr. 1 (Rebstige), 8 (Klippevæg), 10 (Irisk bænk), 12 (Firebom), 15 (Sukkenes dal) og 16 (Rudestige). Forhindring 2 (Dobbeltbom) fodberøring undlades, 17 (2-meter mur) skammel må anvendes.

\*\* Udrustning kan være: Basis/kampvest med 7-8 opladte magasiner (løs), fragmentationsvest, fyldt camelbag (hvis udleveret), hjelm, handsker, GV/karabin M/95/96 eller lignende.