

# NORGE



**KAMP  
SPORT**

**FYSISKE OPPTAKSTESTER**

# BAKGRUNN

For å identifisere, utvikle og vurdere talenter innen kampsport, er det avgjørende å ha et grundig og pålitelig testbatteri som gir innsikt i utøvernes fysiske egenskaper. Dette testbatteriet er blitt spesielt utviklet for å tilby en omfattende evalueringsressurs for trenere, utøvere og idrettsledere. Det er viktig å merke seg at dette ikke er idrettsspesifikke tester, men et mål på generelle fysiske egenskaper relatert til idrettens arbeidskrav.

Ideen bak dette testsystemet er å skape en felles forståelse for det fysiske grunnlaget som er nødvendig for å konkurrere på det internasjonale toppnivået i de ulike kampsportene. Dette testbatteriet er utformet med krav for ulike aldersgrupper, og er satt for å forsikre at utøverne er i god nok fysisk form til å tåle treningene og konkurransene på det nivået. Målet er å prøve å redusere skaderisikoen blant utøvere for å fremme en lang idrettskarriere. Utøvere som ennå ikke er en del av fulltidslandslaget, bør prioritere utviklingen av generelle fysiske ferdigheter og derfor legge mest vekt på de generelle fysiske testene.

# INNHALDSFORTEGNELSE

**Bakgrunn**.....side 2

Oversikt over de fysiske opptakstestene.....side 4

Beskrivelse av testene.....side 5

**De fysiske opptakstestene**.....side 6-11

Stille Lengde.....side 6-7

Medisinballstøt.....side 8-9

Nordlie-testen.....side 10-11

**Hvordan brukes testene?**.....side 12

**Testkrav og poengsystem**.....side 13

Senior Herrer/Damer.....side 14-15

Junior Herrer/Damer.....side 16-17

Kadett Gutter/Jenter.....side 18-19

# OVERSIKT OVER DE FYSISKE OPPTAKSTESTENE

TEST 1	<b>STILLE LENGDE</b> STYRKE OG EKSPLOSIVITET UNDERKROPP Det tellende resultatet er det beste av tre forsøk.
TEST 2	<b>MEDISINBALLSTØT</b> STYRKE OG EKSPLOSIVITET OVERKROPP Det tellende resultatet er det beste av tre forsøk.
TEST 3	<b>NORDLIE-TESTEN</b> AEROB UTHOLDENHET 1 forsøk.

## REKKEFØLGE

Testene vil bli gjennomført på samme dag, i henhold til rekkefølgen som er beskrevet i oversikten.

# BESKRIVELSE AV TESTENE

Utøverne bør komme godt forberedt og restituert til testene.



Det er viktig å spise et balansert måltid og drikke tilstrekkelig væske i god tid før testingen for å sikre energi og unngå dehydrering.



Underveis i testene er det også viktig å fortsette med lett fordøyelige snacks og hydrering for å opprettholde energinivået og prestasjonene.

# Stille Lengde

I stille lengde måles eksplosiv styrke i beina. Utøveren starter med parallelle bein bak satsstreken, og selv om øvelsen hovedsakelig tester beinstyrke, bidrar hele kroppen til kraftutviklingen. Hoppets lengde registreres til det bakerste nedslagspunktet, og gir en indikasjon på utøverens evne til rask kraftutvikling.



## Standardisering

Testpersonen hopper så langt som mulig framover fra startlinjen, lander trygt, og beste av tre forsøk blir registrert som resultat.



## Måling

Målebånd. Hopplengden uttrykkes i cm.



## Typiske feil 1

Utøveren må lande kontrollert uten å miste balansen eller ta steg bakover etter landingen. Om balansen mistes, eller om utøveren tar et steg bakover, anses forsøket som underkjent.



## Typiske feil 2

Om utøveren ikke har begge føttene korrekt plassert bak avsatslinjen ved start, eller om føttene løfter seg fra bakken før selve hoppet, vil forsøket også bli underkjent.

Trykk her for  
illustrering

# Stille Lengde

## REFERANSEVERDIER ETTER NIVÅ

18+	SENIOR	SCORE:	Herrer >240 Damer >190
15-17	JUNIOR	SCORE:	Herrer >220 Damer >180
13-14	KADETT	SCORE:	Gutter >200 Jenter >170

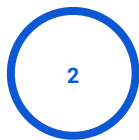
# Medisinballstøt

I medisinballstøt testen evalueres din maksimale og eksplosive overkroppsstyrke ved å støte en **10 kg** medisinball så langt som mulig. Denne øvelsen krever styrke i armer, bryst, mage og ben, og det beste av tre forsøk blir registrert som resultat.



## Standardisering

Utgangsstilling er parallelle bein og med ballen inntil brystet. Beina plasseres bak en markert strek. Målebånd blir brukt for måling. Kastelengde uttrykkes i meter..



## Posisjonering

Litt bøy i knærne er tillatt. For dyp posisjon, vil resultere i at testen ikke blir godkjent.



## Typiske feil 1

Ikke tillatt å falle fremover etter støtet. Et slikt overtråkk medfører at forsøket ikke blir godkjent.



## Typiske feil 2

Ikke tillatt å hoppe, slik at du mister kontakten med gulvet. Men det er tillatt å løfte hælene.

Trykk her for  
illustrering



# Medisinballstøt

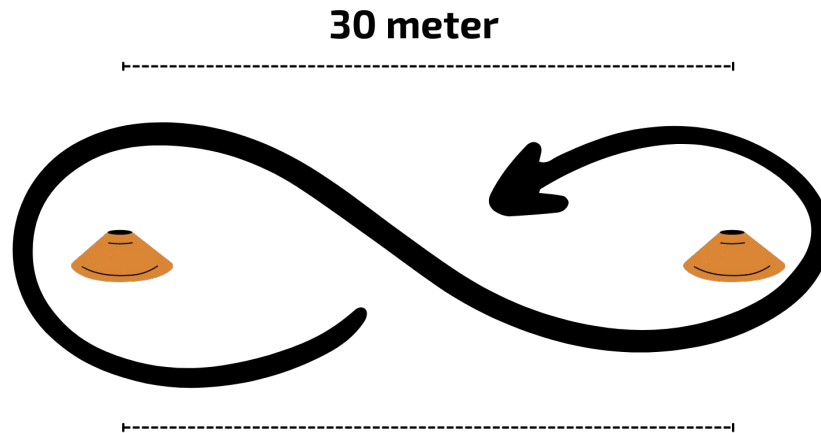
## REFERANSEVERDIER ETTER NIVÅ

18+	SENIOR	<b>SCORE:</b>	Herrer >5 meter Damer >3,5 meter
15-17	JUNIOR	<b>SCORE:</b>	Herrer >4 meter Damer >3 meter
13-14	KADETT	<b>SCORE:</b>	Gutter >3 meter Jenter >2,5 meter

# Nordlie-testen

Nordlie-testen vurderer både en utøvers aerobe utholdenhet og evnen til å presse seg både fysisk og mentalt.

Testen går ut på at utøveren løper i åttetall mellom og rundt to kjepler som står 30 meter fra hverandre. Utøveren skal løpe så mange runder (60 meter) som de klarer på 7 minutter.



1 runde = 60m /frem og tilbake

# Nordlie-testen

## REFERANSEVERDIER ETTER NIVÅ

18+	SENIOR	<b>SCORE:</b>	Herrer >23 runder Damer >21 runder
15-17	JUNIOR	<b>SCORE:</b>	Herrer >22 runder Damer >20 runder
13-14	KADETT	<b>SCORE:</b>	Gutter >21 runder Jenter >19 runder

# HVORDAN BRUKES TESTENE?

En utøver vil ha større fordel av å være fysisk godt trent på et jevnt nivå, enn å fokusere på spesialisering innenfor bestemte områder. Selv om det er fastsatt referanseverdier for hver øvelse, er det viktig å anerkjenne at utøvere varierer i sine ferdigheter og har ulike styrker. Derfor, hvis noen scorer under referanseverdi i en test, har de mulighet til å kompensere for dette i andre øvelser, ettersom den samlede poengsummen er det som teller mest. Etter gjennomførte tester oppfordres utøvere til å utvikle svakere fysiske egenskaper, særlig hvis disse avviker betydelig fra de andre testene. Hovedfokuset ligger på den totale poengsummen, men det er essensielt at grunnnivået i hver øvelse er over et bestemt nivå. Det anbefales på det sterkeste å sikte mot å ligge godt over referanseverdiene.

God fysisk form er en kritisk komponent i alle kampsporter, men det representerer kun én del av sporten. Testene er ment å fungere primært som et treningsverktøy. Manglende fysisk trening kan ha en negativ effekt på prestasjonene i de ulike særiddrettene, øke risikoen for skader og redusere evnen til å håndtere den nødvendige treningsmengden. Utøvere som ikke oppnår referanseverdiene i enkeltøvelser eller samlet poengsum, kan bli bedt om å forbedre resultatene innen en bestemt tidsramme. Dette gjelder særlig ved vurdering av kandidater til landslaget, utviklingsprogrammer eller mesterskap. Dette vil inkludere individuelle vurderinger.

# TESTKRAV OG POENGSYSTEM

Den samlede poengsummen legger vekt på viktigheten av å ha et solid fysisk grunnlag, fremmer sunn konkurranse og gir prestisje for å oppnå gode resultater på testene.



Det er utarbeidet poengtabeller for hver øvelse, som benyttes i beregningen av den totale poengsummen



Poengsystemet og referanseverdiene er tilpasset etter aldersgruppe og nivå.



**Rød merking** = Referanseverdier, men det finnes alternative måter å oppnå 300 poeng på

# SENIOR HERRER

TABELLOVERSIKT SAMMENLAGTE POENGSSUMMER

MINSTEKRAV

300 POENG

Stille Lengde (cm)	Poeng	Medisinballstøt (meter)	Poeng	Nordlie-testen (runder)	Poeng
150	80	3	40	19	60
151-169	85	3,25	45	19,5	65
170-179	90	3,5	50	20	70
180-189	95	3,75	55	20,5	75
190-199	100	4	60	21	80
200-219	105	4,25	65	21,5	85
220-229	110	4,5	70	22	90
230-239	115	4,75	75	22,5	95
240	120	5	80	23	100
241-259	125	5,25	85	23,5	105
260-269	130	5,5	90	24	110
270-279	135	5,75	95	24,5	115
280-299	140	6	100	25	120
300-309	145	6,5	105	26	125
320-329	150	7	110	27	130
330-339	155	7,5	115	28	135
340-349	160	8	120	29	140
>350	165	8,5	125	30	145

# SENIOR DAMER

TABELLOVERSIKT SAMMENLAGTE POENGSSUMMER

MINSTEKRAV

300 POENG

Stille Lengde (cm)	Poeng	Medisinballstøt (meter)	Poeng	Nordlie-testen (runder)	Poeng
100	80	1,5	40	17	60
101-119	85	1,75	45	17,5	65
120-129	90	2	50	18	70
130-139	95	2,25	55	18,5	75
140-159	100	2,5	60	19	80
160-169	105	2,75	65	19,5	85
170-179	110	3	70	20	90
180-189	115	3,25	75	20,5	95
190	120	3,5	80	21	100
191-209	125	3,75	85	21,5	105
210-219	130	4	90	22	110
220-229	135	4,25	95	22,5	115
230-239	140	4,5	100	23	120
240-249	145	4,75	105	24	125
250-259	150	5	110	25	130
260-269	155	5,25	115	26	135
270-299	160	5,5	120	27	140
>300	165	5,75	125	28	145

# JUNIOR HERRER

TABELLOVERSIKT SAMMENLAGTE POENGSSUMMER

MINSTEKRAV

300 POENG

Stille Lengde (cm)	Poeng	Medisinballstøt (meter)	Poeng	Nordlie-testen (runder)	Poeng
130	80	2	40	18	60
131-149	85	2,25	45	18,5	65
150-159	90	2,5	50	19	70
160-169	95	2,75	55	19,5	75
170-179	100	3	60	20	80
180-189	105	3,25	65	20,5	85
190-199	110	3,5	70	21	90
200-219	115	3,75	75	21,5	95
220	120	4	80	22	100
221-239	125	4,25	85	22,5	105
240-259	130	4,5	90	23	110
260-269	135	4,75	95	23,5	115
270-279	140	5	100	24	120
280-299	145	5,25	105	25	125
300-319	150	5,5	110	26	130
320-329	155	6	115	27	135
330-339	160	6,5	120	28	140
>340	165	7	125	29	145



# JUNIOR DAMER

TABELLOVERSIKT SAMMENLAGTE POENGSSUMMER

MINSTEKRAV

300 POENG

Stille Lengde (cm)	Poeng	Medisinballstøt (meter)	Poeng	Nordlie-testen (runder)	Poeng
90	80	1	40	16	60
91-109	85	1,25	45	16,5	65
110-119	90	1,5	50	17	70
120-129	95	1,75	55	17,5	75
130-149	100	2	60	18	80
150-159	105	2,25	65	18,5	85
160-169	110	2,5	70	19	90
170-179	115	2,75	75	19,5	95
180	120	3	80	20	100
181-199	125	3,25	85	20,5	105
200-209	130	3,5	90	21	110
210-219	135	3,75	95	21,5	115
220-229	140	4	100	22	120
230-239	145	4,25	105	23	125
240-249	150	4,5	110	24	130
250-259	155	4,75	115	25	135
260-289	160	5	120	26	140
>290	165	5,25	125	27	145

# KADETT GUTTER

TABELLOVERSIKT SAMMENLAGTE POENGSSUMMER

MINSTEKRAV

300 POENG

Stille Lengde (cm)	Poeng	Medisinballstøt (meter)	Poeng	Nordlie-testen (runder)	Poeng
110	80	1	40	17	60
11-129	85	1,25	45	17,5	65
130-139	90	1,5	50	18	70
140-149	95	1,75	55	18,5	75
150-169	100	2	60	19	80
170-179	105	2,25	65	19,5	85
180-189	110	2,5	70	20	90
190-199	115	2,75	75	20,5	95
200	120	3	80	21	100
201-219	125	3,25	85	21,5	105
220-229	130	3,5	90	22	110
230-239	135	3,75	95	22,5	115
240-249	140	4	100	23	120
250-259	145	4,25	105	24	125
260-269	150	4,5	110	25	130
270-279	155	4,75	115	26	135
280-319	160	5	120	27	140
>320	165	5,25	125	28	145

# KADETT JENTER

TABELLOVERSIKT SAMMENLAGTE POENGSSUMMER

MINSTEKRAV

300 POENG

Stille Lengde (cm)	Poeng	Medisinballstøt (meter)	Poeng	Nordlie-testen (runder)	Poeng
80	80	0,5	40	15	60
81-99	85	0,75	45	15,5	65
100-109	90	1	50	16	70
110-119	95	1,25	55	16,5	75
120-139	100	1,5	60	17	80
140-149	105	1,75	65	17,5	85
150-159	110	2	70	18	90
160-169	115	2,25	75	18,5	95
170	120	2,5	80	19	100
171-189	125	2,75	85	19,5	105
190-199	130	3	90	20	110
200-209	135	3,25	95	20,5	115
210-219	140	3,5	100	21	120
220-229	145	3,75	105	22	125
230-239	150	4	110	23	130
240-249	155	4,25	115	24	135
250-279	160	4,5	120	25	140
>280	165	4,75	125	26	145