

# Testbatteri Ishockey

Protokoller: 3000 m

*Tester: Aerob kapasitet.*

- Tiden det tar å løpe 3000m på bane (7,5 runder rundt en 400 m bane, helst tartan dekke).
- Det er lov å gi sekundering.



# Testbatteri Ishockey

Protokoller: Kassehopp

*Tester: Anaerob kapasitet*

- Kassen er 40 cm høy, 51 cm bred og minimum 60 cm lang.
- Utøveren begynner på toppen av kassen og bestemmer selv hvilken til hvilken side de starter.
- Tiden starter på første nedhopp
- Løperen hopper ned på en side med samla bein, opp igjen på kassa, deretter til den andre siden.
- Hver landing på kassen telles som et hopp.
- Det telles ikke når man går opp på kassen. Det må være et to-beins hopp.
- Underlaget skal være en standard grønn matte.
- Antall hopp gjennomført i 90 sekunder er registrert som resultatet.
- Sekundering er tillatt.



# Testbatteri Ishockey

Protokoller: Triceps

*Tester: Submaksimal armstyrke.*

- Start med helt strake armer, bena krysses eller henger ned.
- Bevegelser skal være rolige og kontrollerte, ingen "kipp-bevegelse"
- Kroppen senkes til oversiden/baksiden av armene er parallellt med gulvet.
- Strekk armene helt ut hver gang.
- Antall repetisjoner med godkjent teknikk registreres som resultat.



# Testbatteri Ishockey

Protokoller: Chins

*Tester: Submaksimal overkropp styrke.*

- Bevegelser skal være rolige og kontrollerte.
- Hendene skal holde rundt stangen (overtak) ca. 10 cm bredere enn skulderbredde.
- Haka skal over stangen for hver repetisjon.
- Man skal ned til armene er helt strake mellom hvert løft.
- Ingen form for kipping tillates.
- Rolige bevegelser av beina framover under løftet tillates.
- Antall løft med godkjent teknikk registreres som resultat.

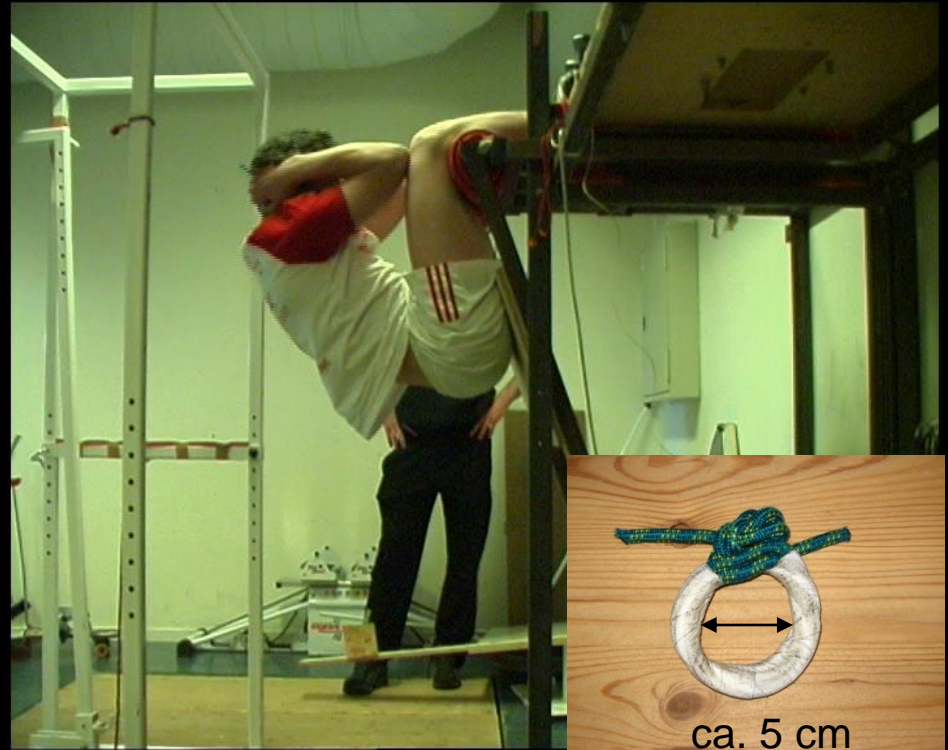


# Testbatteri Ishockey

Protokoller: Buk

*Tester: Submaksimal buk styrke.*

- Bevegelser skal være rolige og kontrollerte.
- Setet skal til enhver tid holdes i kontakt med apparatet.
- To fingre fra hver hånd skal holdes gjennom tauet bak hodet.
- Albue skal være i kontakt med forsiden av kneet.
- God teknikk SKAL alltid prioriteres.
- Antall repetisjoner med godkjent teknikk registreres som resultat.



# Testbatteri Ishockey

Protokoller: 1RM Benkpress

*Tester: Maksimal overkroppstyrke (bryst og triceps).*

- Oppvarming: 4 til 5 serier med gradvis økende vekt.
- Bredder – maksimalt 81 cm mellom pekefingerne; rillene på styrkeløftstang.
- Vekten skal løftes rolig ned til midt på brystet og løftes opp igjen i en bevegelse uten å kippe stanga på brystet.
- Rumpa skal holdes i kontakt med benken under hele løftet.
- Antall kilo løftet med godkjent teknikk registreres som resultat.
- Utøverne får bare 3 forsøk. Derfor må den enkelte kjenne sitt nivå sånn omtrentlig



# Testbatteri Ishockey

Protokoller: 1RM Knebøy

*Tester: Maksimal beinstyrke.*

- Oppvarming: 4 til 5 serier med gradvis økende vekt.
- Det er tillatt å bruke vektbelte.
- Det er *ikke* tillatt å bruke knebind, osv.
- Bøy ned til forsiden av låret - ved omdreiningspunktet i hoftedetet - er lavere enn høyeste punkt på kneet.
- God teknikk SKAL alltid prioriteres.
- Antall kilo løftet med godkjent teknikk er registrert som resultat.
- Utøverne får bare 3 forsøk. Derfor må den enkelte kjenne sitt nivå sånn omtrentlig



# Testbatteri Ishockey

Protokoller: Submax knebøy

*Tester: Submax beinstyrke.*

- Oppvarming: 4 til 5 serier med gradvis økende vekt.
- Det er tillatt å bruke vektbelte.
- Det er *ikke* tillatt å bruke knebind, osv.
- Bøy ned til forsiden av låret - ved omdreiningspunktet i hoftedet - er lavere enn høyeste punkt på kneet.
- God teknikk SKAL alltid prioriteres.
- Antall løft med på forhånd bestemt belastning (ift kroppsvekt) og godkjent teknikk er registrert som resultat.

