

Kravprofil Submission Wrestling

Svenska Submission Wrestling Förbundet
www.subwrestling.se



Innehållsförteckning

Allmänt om Submission Wrestling	3
FILA Grappling regler 2012	4
Kravanalys	6
Utvecklingstrappa	9
Träningsplanering och formtoppning	10
Fystester, Bosön 2010-12-17	11

Allmänt om Submission Wrestling

Kort beskrivning av sporten

Submission Wrestling (SW) är en hybrid brottningsstil där målet är att få motståndaren att ge upp genom att applicera ett ledlås eller en strypning. Motståndaren ger upp genom att klappa med handen på motståndaren eller i mattan alternativt verbalt. Om matchen inte avgörs på s.k. submission (lås) vinner den som har flest poäng. Poäng ges för nedtagningar samt förbättringar av position. Matchtiden är 5 minuter.

Svenska Submission Wrestling Förbundet

Svenska Submission Wrestling Förbundet (SSWF) bildades 2007. Förbundet är sedan 2008 anslutet till Riksidrottsförbundet via Budo- och Kampsportsförbundet. Det första Svenska Mästerskapet arrangerades 2009. Förbundet gick 2009 med i FILA, internationella brottningsförbundet som administrerar grek-romersk samt fristilsbrottning såväl som grappling (submission wrestling). FILA arrangerar årligen EM och VM samt ett antal övriga internationella tävlingar.

Ålder och antal år i sporten

Elitutövare idag är vanligtvis mellan 20-35 år där de flesta har tränat Submission Wrestling i 5-15 år.

Submission Wrestling idag och om 5 år

Sporten är ung och kommer därför antagligen utvecklas mycket under kommande femårsperiod. Troligtvis kommer sporten att börja tränas i yngre ålder än idag och teknikutvecklingen kommer att gå framåt i hög takt. När skillnaderna blir mindre på den tekniska nivån kommer de fysiska kraven bli alltmer avgörande för tävlingsprestationen. Framstående nationer är bl.a. USA, Brasilien, Japan, Frankrike, Polen, Sverige och Finland. Under kommande femårsperiod kommer säkert många länder göra stora framsteg inom sporten.

FILA Grappling regler 2012

Viktclasser

Herrar: 62, 66, 71, 77, 84, 92, 100, +100 kg

Damer: 53, 58, 64, 71, +71 kg

Matchtid

5 minuter. Vid oavgjort resultat vinner den med minst antal varningar, därefter högsta tagna poäng och som sista kriterium om allt annat är lika vinner den som tagit senaste poängen. Vid 0-0 blir det förlängning i 1 minut där en av de tävlande lottas att denne måste ta poäng för att vinna matchen, i annat fall vinner motståndaren. Den som måste ta poäng får välja mellan 3 startpositioner; stående, öppen guard överst eller öppen guard underst. Här gäller s.k. sudden death där den som tar första poängen vinner matchen. Lås ger självklart också matchvinst.

Turneringssystem

Lottning sker utan seedning. Utslagsturnering med återkval, vilket innebär att de som förlorat mot finalisterna gör upp om bronsplaceringarna. Den som förlorat i åttondelen möter den som förlorat i kvarten där vinnaren sedan får möta den som förlorat i semifinalen. Detta sker på båda sidor av turneringsträdet och två bronsmedaljörer utses. Chansen blir då stor att "rätt" medaljörer utses eftersom man har chans på medalj även om man förlorar mot vinnaren i första matchen.

Förbjudna tekniker

Heelhooks, neckcranks, slams (förutom vid nedtagning), nedtagningar där motståndaren landar på nacke eller huvud.

Passivitet

Om en tävlande uppenbart "stallar" d.v.s. undviker att brottas får denne först en tillsägelse av domaren, därefter om den hon/han inte "öppnar upp" får hon/han en varning och motståndaren tilldelas 1 poäng, därefter ytterligare varning samt 1 poäng och sedan sker diskvalificering.

Poängsättning

1 p för nedtagningar/svep.

Ges för nedtagning/svep med efterföljande topposition som måste hållas i 3 sekunder. Vid nedtagning/svep till annan poänggivande position ges poäng för både nedtagningen/svepet och efterföljande position t.ex. nedtagning till mount eller rullning från underst i sidposition till överst i sidposition. Hopp till guard räknas som nedtagning. Alltid när en tävlande hamnar underst i 3 sek så utdelas poäng till motståndaren oavsett anledningen till att man hamnar där (det kan t.ex vara efter låsförsök från stående eller på marken alternativt rullning, svep eller efter en scramblesituation). Sätter man sig ned utan kontakt med motståndaren får man förutom att motståndaren får 1 p dessutom en varning och domaren dömer upp till stående startposition

2 p för sidposition

Man får poäng för positionen och inte passeringen i sig. Poängen ges oavsett om det är sidposition, knä i magen eller nord-syd. Måste hållas 3 sek.

3 p för mount.

Ges även när man sitter i mount vänd mot motståndarens ben. Måste hållas 3 sek.

4 p för rygg.

Med hookar inne och bröstet mot motståndarens rygg. Måste hållas 3 sek.

Poängen räknas i progression, vilket innebär att poäng endast ges när förbättring av position sker. Detta enligt ordningen sidposition→mount→rygg. Exempelvis tar du ner motståndaren (1 p), passerar guard (2 p), mountar (3 p), tar rygg (4 p). Du har då 10 poäng och vinner matchen på teknisk överlägsenhet (vid 10 p överläge). Man kan aldrig få poäng för en sämre position än den man tagit poäng för, t.ex. om man tagit poäng för rygg (4 p) så får man inga poäng om man går till mount. Detta förhindrar poängsamlande (utan positionsförbättringar) och borgar för att det enda som blir intressant är att förbättra positionen för att få poäng eller gå på submission. Om man tar rygg (bästa positionen) kan man inte ta fler poäng utan att motståndaren tar sig till en neutral position d.v.s. slutan guard eller stående i 3 sekunder eller tar egna offensiva poäng. Då kan man börja ta poäng igen.

Omstartpositioner

Vid stående kamp

När någon av utövarna kommer i sådan position att denne placerar någon kroppsdel utanför cirkeln på mattan kallas de tävlande till stående omstart i mitten av mattan.

Vid markkamp.

I händelse av att utövarna kommer i sådan position att ingen av dem har kontakt med någon kroppsdel innanför cirkeln på mattan kallas de till omstart enligt någon av nedanstående positioner. Reglerna är sådana att omstartpositionen bestäms av den senaste poänggivande positionen eller senaste neutrala position (i markkampens fall slutan guard).

Markkampens omstartpositioner är:

Öppen guard

Sidposition

Mount

Rygg utan hookar

Kravanalys

Submission Wrestling är en komplex idrott som belastar alla energisystem och delkapaciteter på hög nivå.

Matchtiden är 5 minuter och under en turnering kan man få gå upp till 6 matcher där vilotiden mellan matcherna kan variera.

En match kan se ut på väldigt olika sätt. Den kan gå i ett högt tempo med rörelse hela tiden där man växlar position fram och tillbaka och kanske rör sig mellan stående och markbrottningsflera gånger. Den kan också bli avvaktande och långsam med några få tempohöjningar. Det kan också bli flera till synes stillastående moment men som kräver hög statisk spänning i musklerna.

Aerob uthållighet (kondition)

Man måste orka hela matchtiden där både det aeroba och de anaeroba energisystemen används. Den aeroba uthålligheten är dessutom viktig för återhämtningen mellan matcher.

Anaerob uthållighet (mjölksyraproduktion, mjölksyratålighet)

Den relativt korta matchtiden gör att det kan bli väldigt högt tempo då det laktacida anaeroba energisystemet används i hög grad. Många moment i en match innefattar dessutom statistiska moment där mjölksyra bildas.

Anaerob effekt (snabbhet, styrka, explosivitet)

Det laktacida anaeroba systemet används mycket under en match då tempoväxlingar sker, vid explosiva moment samt när maximala styrkeinsatser behövs.

- **Snabbhet** behövs för att överraska motståndaren och få sina tekniker att fungera utan att bli stoppade eller kontrade.
- **Styrka** används för att forcera sina tekniker, d.v.s. få teknikerna att fungera trots att motståndaren vet vad som håller på att hända. Styrka i hela kroppen behövs; bålen för stabilitet, grepp- press- och dragstyrka är viktigt liksom ben- och nackstyrka.
- **Explosivitet** är viktigt i situationer som både kräver snabbhet och styrka, man måste t.ex. frambringa kraften snabbt vid ett indyk för att lyckas ta ned motståndaren till marken från en stående position.

Rörlighet

Rörlighet i höfter och rygg är generellt sett de områden som kräver mest rörlighet för att kunna utföra rörelser med fullgod teknik och prestera optimalt. Rörligheten är viktigast när man ligger underst på rygg och jobbar endera offensivt eller defensivt. En god rörlighet i hela kroppen är dock viktig för att dels få ett större rörelseomfång i sina tekniker och dels för att klara sig bättre från skador.

Smidighet

Det är viktigt med smidighet för att undvika skador när man blir kastad eller hamnar i andra oväntade och okontrollerade situationer.

Teknik

För att uppnå hög teknisk nivå inom Submission Wrestling krävs att man övar in tekniker i långsamt tempo utan att träningspartnern gör motstånd, därefter öka tempo och lägga på visst motstånd av partner. Därefter provas tekniken i sparring mot utövare på lägre nivå för att slutligen användas i sparring mot jämbördigt motstånd. På högre nivå handlar det om små detaljer och finjusteringar som tränare eller instruktörer observerar under sparring.

Taktik

Det är ofta små marginaler i matcher på hög nationell och internationell nivå varför taktik är viktigt. Att försöka styra matchen dit man vill, till de positioner man själv är bäst i och minimera motståndarens möjligheter att använda sig av sina starka sidor.

Mentalt

För att prestera optimalt under en viktig tävling är det många bitar på det mentala planet som måste fungera. Privatlivet måste fungera tillfredsställande för att kunna sköta träning och tävlingsförberedelse på ett bra sätt med fokus på uppgiften. Med det menas att man har stöttning av familj och vänner och att man känner sig tillfreds med tillvaron. I tävlingssituationen är det viktigt att kunna "se sig själv som vinnare" och tänka positivt istället för negativt. För många kan det vara användbart med målbildsträning där man spelar upp önskvärda scenarier i huvudet. Det är också viktigt att skapa tävlingsrutiner för att känna sig "hemma" i situationen, t.ex. alltid värma upp på samma sätt enligt ett visst mönster.

Kosthållning

För att kunna prestera på hög nivå både gällande träning och tävling är det viktigt med en god och allsidig kosthållning som är anpassad för idrottare.

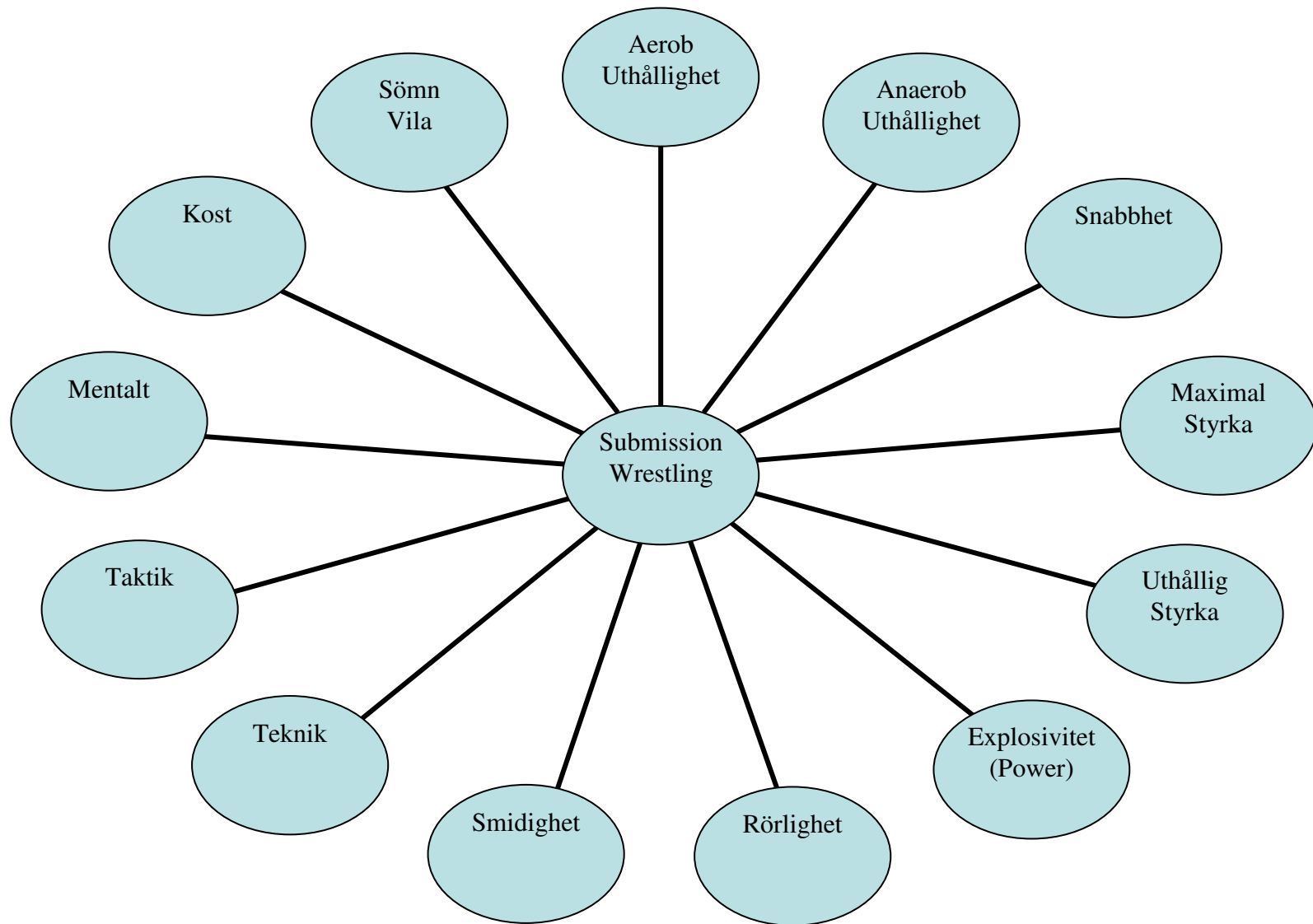
Sömn och vila

Att sova tillräckligt är viktigt för att orka träna och prestera samt för att bli motståndskraftig mot infektioner. För att återhämta sig mellan träningspassen är det viktigt med tillräcklig vila så man inte blir övertränad.

Sammanfattning

Eftersom sporten är så mångfacetterad är det svårt att ange en generell ordning för relevansen av de olika kapaciteterna. De tävlande kan ha väldigt olika sätt att brottas på och vara byggda på olika sätt. Inom Submission Wrestling är det vanligt med olika kroppsformer dels p.g.a. att det tävlas i viktklasser men även för att sporten är så komplex, vissa bygger sin brottning på att jobba underifrån och andra överifrån, vissa jobbar mycket med sin rörlighet för att applicera sina tekniker medan andra förlitar sig mer på styrka. För att nå toppnivå måste man dock vara tränad inom alla delkapaciteter. Det som ändå får anges som viktigast tillsammans med teknik är den anaeroba uthålligheten eftersom man måste orka med en match i högt tempo.

På nästa sida visas ett diagram över kapaciteter och andra faktorer som påverkar tävlingsprestationen inom Submission Wrestling.



Utvecklingstrappa

Utvecklingstrappan visar vad och hur man tränar i olika åldrar.

Utvecklingstrappa	Lekande träning	Grund- uppbyggnadsträning	Kapacitetsutvecklande träning	Optimerande träning
Ålder	10-14	15-18	19-22	23-
Generell fokus	Motorisk grundträning genom lek.	Allmän träning av fysiska kapaciteter. Teknik och fysik.	Ökad träningsdos av samtliga fysiska kapaciteter. Specifik träning. Mental och taktisk träning.	Resultatinriktad prestationsfas. Träna för att vinna. Grenspecifik träning. Ökad intensitet.
Träningsinsats Antal pass/v & h/år	2-3 pass per vecka 100-200 h	4-6 pass per vecka 200-400 h	6-8 pass per vecka 400-600 h	7-10 pass per vecka 500-700 h
Antal träningsveckor	Ca 40	Ca 40-45	Ca 48	Ca 48
Tävlingar per år	Ca 5	Ca 8-10	Ca 8-10	Ca 8-10
Gynnsamt att utveckla	Balans Rörlighet	Teknik Allmän fysik Styrka Snabbhet Aerob kapacitet	Grund- och maxstyrka Anaerob uthållighet Explosivitet Snabbhet Aerob kapacitet Mentala kapaciteter	Grund- och maxstyrka Anaerob uthållighet Explosivitet Snabbhet Aerob kapacitet Mentala kapaciteter
Grenspecifika färdigheter/fokus	Grundteknik Rörelsemönster	Teknikinläring Tävlingsvana	Egna specialtekniker Mästerskapsvana	Mental formtoppning Fysisk formtoppning

Träningsplanering och formtoppning

För att optimera effekterna av styrke- och uthållighetsträningen indelas träningen i block i uppbyggnadsperioderna. Detta eftersom det är svårt att förbättra både styrka och uthållighet samtidigt.

Detta innebär att träningen inriktas på att förbättra den ena kapaciteten medan den andra bibehålls. Detta kan under styrkeblocket innebära 3-4 pass styrka och 1 pass uthållighet per vecka. Efter 6 veckor byter man inriktning d.v.s. 3-4 pass uthållighet och 1 pass styrka, denna gång för att optimera effekten av konditionsträningen.

Teknikträning och sparring samt rörlighetsträning sker kontinuerligt oavsett vilket block man befinner sig i även om sparringträningen också ofta periodiseras i intensivare respektive uthålligare perioder.

Träning för formtoppning inleds ca 6-8 veckor innan tävling. Då frångår man blockträningen och inriktar sig på matchspecifik träning. Detta sker i form av kortare och intensivare träningspass. Mycket av träningen sker match- och grenspecifikt. Fokus läggs mycket på anaerob laktacid träning d.v.s. mjölksyraträning samt på explosivitet. Exempel kan vara backlöpning, cirkelträning, plyometrisk träning samt högintensiv sparring och grapplinginriktad träning i olika former.

En vecka innan tävling drar man drastiskt ner på träningsmängden för att få en superkompensation och därigenom möjliggöra en optimal prestation på matchdagen.

Under ett år genomförs 2-3 toppningar och då inför de viktigaste tävlingarna såsom SM, EM och VM. Det är därför viktigt att lägga upp en årsplan med dessa tävlingar som utgångspunkt. Övriga tävlingar under året får ses som tävlingsträningar där man inte toppar sig utan tävlar mer eller mindre nedtränad och kanske i en tyngre viktklass än normalt. Detta eftersom toppning oftare än 2-3 gånger per år innebär sämre effekt.

Fystester, Bosön 2010-12-17

Testerna har tagits fram för att testa de delkapaciteter som anses vara viktigast för att bli framgångsrik inom Submission Wrestling på internationell nivå. Testerna är också valda p.g.a. att de är enkla att genomföra samt att det finns mycket resultat från andra idrotter att tillgå.

Syftet med testerna är att utövarna ska få ett kvitto på sin fysiska status, för att se inom vilka delkapaciteter man behöver förbättra sig och inom vilka man redan håller en bra nivå.

Testpersoner bör vara elit i Sverige med medaljer på SM, EM eller VM under de senaste 2 åren.

Önskvärt vore att genomföra testerna minst en gång per år för att följa utövarnas utveckling inom de testade delkapaciteterna.

I december 2010 genomfördes testerna på Bosön för första gången. Testpersoner var 4 damer och 5 herrar som tillhör eliten i Sverige och kan anses hålla internationell nivå med chans att ta internationella medaljer varav några redan gjort det. Alla testpersoner har tagit medalj på SM, EM eller VM. Testerna genomfördes inte i anslutning till någon viktig tävling varför deltagarna kanske inte var i tävlingsform men eftersom det var säsong var de flesta i relativt bra form.

Det vore önskvärt med ett betydligt större underlag med flera internationella topputövare i varje viktklass för att kunna dra exakta slutsatser av testresultaten om vilken fysisk nivå som krävs av elitutövare inom Submission Wrestling. Alla tester genomfördes dessutom inte av alla deltagare p.g.a. skador och sjukdom, vilket gör underlaget ännu mer begränsat. Resultaten kan ändå ge en indikation på vad som krävs.

Submission Wrestling är en idrott där det finns utövare på hög nivå som är byggda på väldigt olika sätt där vissa förlitar sig mycket på styrka och explosivitet medan andra använder mycket rörlighet och snabbhet. Eftersom det tävlas i viktklasser skiljer det också därigenom mycket i fysik och storlek. Det är därför svårt att ange några exakta krav på testresultat även om det säkerligen är önskvärt att uppnå vissa testresultat för att kunna nå riktigt bra tävlingsresultat på internationell nivå. I kravprofilen för Submission Wrestling anges därför för elitutövare en ”lägstanivå” som bör uppnås samt en ”önskvärd nivå”. Dessutom anges det högsta värdet som uppnåddes vid fystesterna 2010. Nivåerna är satta utifrån testresultat på elitutövare i Submission Wrestling 2010 samt i jämförelser med andra idrotter.

Registrerade data på testpersoner

Ålder

Anges i fyllda år t.ex. 25.

Längd

Anges i cm. Mot väggen med häls, rumpa, skuldror och huvud i kontakt med väggen.

Viktklass, senaste mästerskap

Den viktklass personen senast tävlade i vid ett nationellt eller internationellt mästerskap.

Vikt

Vikten tas på en kalibrerad våg och dokumenteras till närmaste 0,1 kg.

Fett%

Testas med kaliper enligt Durnin & Womersley's metod med mätning av 4 hudveck; biceps (överarmens framsida), triceps (överarmens baksida), suprailiac (mage) och subscapula (rygg). Tabell 17-29 år används på alla oavsett ålder för att kunna göra en rättvis bedömning på underhudsfettet när testpersonen gör om testet vid senare tillfälle. Enligt tabell ger det mycket stor skillnad om tabell 17-29 år eller 30-39 år används, egentligen är det naturligtvis en gradvis övergång över åren. Vi är endast intresserade av mängden underhudsfett eftersom det är den som är påverkbar.

Tränat/år

Hur många år den aktive har tränat Submission Wrestling. Här anges inte andra sporter även om det naturligtvis är en fördel att ha tränat närliggande idrotter såsom judo och brottning tidigare.

Meriter, mästerskap 2009-2010

Den aktives tävlingsresultat, plats 1-3, på nationellt mästerskap (SM) samt internationella mästerskap (EM och VM) under de 2 senaste åren.

Fystester, standardisering och resultat

Bänkpress, max kg samt kg/kroppsvikt

Testar; maxstyrka i överkropp

Liggande på bänk med fötterna i golvet. Huvud, skuldror och säte i kontakt med bänken. Lyftet utförs med en internationell skivstång vägande 20 kg som sedan lastas med vikter. Greppet ska vara något bredare än axelbrett (ej smalare än axelbrett). Lyftet påbörjas från raka armar, sedan förs stangen ned och vidrör bröstet innan den pressas upp till raka armar. Övningen får utföras i valfri hastighet. Uppvärmning på lättare vikter enligt personligt önskemål. Testresultatet är den vikt man klarar av att lyfta 1 gång t.ex. 100 kg. Resultatet anges även i relation till kroppsvikt d.v.s. antal lyfta kg/kroppsvikt t.ex. ger 100 kg för en person på 80 kg ett resultat på 1.25 (100/80), resultatet anges med 1 decimal vilket ger 1.3.

Nivåer herrar

Lägstanivå	1.2 * kroppsvikt
Önskvärd nivå	1.4 * kroppsvikt
Högsta nivå 2010	1.5 * kroppsvikt

Nivåer damer

Lägstanivå	0.8 * kroppsvikt
Önskvärd nivå	0.9 * kroppsvikt
Högsta nivå 2010	0.8 * kroppsvikt

Marklyft, max kg samt kg/kroppsvikt

Testar; maxstyrka i ben samt till viss del överkropp

Stående med omvänt grepp (handflatorna vända åt olika håll). Lyftet utförs med en internationell skivstång vägande 20 kg som sedan lastas med vikter. Greppet ska vara något bredare än axelbrett (ej smalare än axelbrett). Knäna ska vara innanför armarna d.v.s. inte tillåtet med s.k. sumomarklyft. Lyftet påbörjas genom att böja benen och med så rak rygg som möjligt resa sig upp till stående med sträckta ben och rak rygg. Det finns inget krav på att ryggen ska vara rak men skaderisken ökar vid böjd rygg. Övningen får utföras i valfri hastighet. Uppvärmning på lättare vikter enligt personligt önskemål. Testresultatet är den vikt man klarar av att lyfta 1 gång t.ex. 100 kg. Resultatet anges även i relation till kroppsvikt d.v.s. antal lyfta kg/kroppsvikt t.ex. ger 100 kg för en person på 80 kg ett resultat på 1.25 (100/80), resultatet anges med 1 decimal vilket ger 1.3.

Nivåer herrar

Lägstanivå	1.8 * kroppsvikt
Önskvärd nivå	2.0 * kroppsvikt
Högsta nivå 2010	Testet tillagt 2012

Nivåer damer

Lägstanivå	1.3 * kroppsvikt
Önskvärd nivå	1.5 * kroppsvikt
Högsta nivå 2010	Testet tillagt 2012

Chins, max antal

Testar; uthållig dragstyrka

Chinsställning med rak stång används, höjden ska vara tillräcklig för att testpersonen inte ska röra marken med fötterna. Rörelsen börjar från hängande i raka armar (axlarna behöver inte hängas ut) med axelbrett eller bredare grepp (ej smalare än axelbrett). Bredden på greppet får inte ändras under testets gång. Övergripp används, vilket innebär att tummarna är vända mot varandra på räckets. Personen drar sig upp så att hakan når över räckets ovansida och återgår sedan till startpositionen innan nästa repetition påbörjas. Repetitionerna får göras i valfri hastighet men testpersonen får inte vila längre mellan repetitionerna än 3 sekunder (testledaren räknar 1001, 1002, 1003). Små rörelser får ske med benen men inga knyckiga rörelser är tillåtna. Om testpersonen kommer ur rytm och börjar gunga under testet stannar testledaren gungrörelsen genom att ta grepp runt midjan. Testet utförs i ett sträck och avbryts när testpersonen inte orkar fler repetitioner.

Nivåer herrar

Lägstanivå	15 st
Önskvärd nivå	18 st
Högsta nivå 2010	26 st

Nivåer damer

Lägstanivå	6 st
Önskvärd nivå	8 st
Högsta nivå 2010	8 st

Dips, max antal

Testar; uthållig presstyrka

Dipsställning med parallella handtag används (d.v.s. inte en V-ställning), mellan centrum på handtagen ska det vara 49 cm. Rörelsen börjar från raka armar. Personen sänker kroppen tills centrum av överarmarna är parallella med handtagen och golvet (d.v.s. armbågsleden och axelleden i samma nivå) och återgår sedan till startpositionen med helt sträckta armar i armbågsleden innan nästa repetition påbörjas. Repetitionerna får göras i valfri hastighet men testpersonen får inte vila längre mellan repetitionerna än 3 sekunder (testledaren räknar 1001, 1002, 1003). Små rörelser får ske med benen men inga knyckiga rörelser är tillåtna. Testet utförs i ett sträck och avbryts när testpersonen inte orkar fler repetitioner.

Nivåer herrar

Lägstanivå	25 st
Önskvärd nivå	30 st
Högsta nivå 2010	47 st

Nivåer damer

Lägstanivå	10 st
Önskvärd nivå	15 st
Högsta nivå 2010	16 st

Brutalbänk, max antal

Testar; uthållig styrka i mage och höftböjare

Utförs i en specialkonstruerad s.k. brutalbänk som kan liknas vid att göra situps hängande i knäveckan men med stöd för ryggen i bottenläget. Personen har sina fötter fastspända så att knäna hamnar i 90° vinkel. Händerna hålls bakom huvudet och i tummarna träs ett dubbelvikt lekband (29 cm). När testet påbörjas har testpersonen kontakt i bänken med säte och rygg. Personen böjer i höftled samt kurar ryggen tills armbågarna vidrör låren (måste nå på båda sidor) och återgår sedan till startpositionen innan nästa repetition påbörjas. Repetitionerna får göras i valfri hastighet men testpersonen får inte vila längre mellan repetitionerna än 3 sekunder (testledaren räknar 1001, 1002, 1003). Det är inte tillåtet att smälla i ryggen mot bänken för att på så sätt ta fart. Testet utförs i ett sträck och avbryts när testpersonen inte orkar fler repetitioner.

Nivåer herrar

Lägstanivå	18 st
Önskvärd nivå	22 st
Högsta nivå 2010	25 st

Nivåer damer

Lägstanivå	15 st
Önskvärd nivå	18 st
Högsta nivå 2010	26 st

Jämfota längdhopp, cm

Testar; explosivitet (power) i ben

Utförs på golv. Ett måttband ligger fasttejp på golvet med startlinje samt varje halvmeter markerad med tejp. Testpersonen står jämfota på raka ben med armarna hängande fritt. Fötterna placeras på axelbrett avstånd ifrån varandra med tåspetsen bakom den markerade startlinjen, en fot på vardera sida om måttbandet för enkel avläsning. Testpersonen gör sedan en aktiv nedgång till en knävinkel på ca. 90°, lutar kroppen framåt och pendlar armarna bakåt. Därefter vänds rörelsen till en explosiv sträckning av kroppen i ett horisontellt jämfotahopp så långt som möjligt. Testpersonen använder aktiv armpendling under uthoppet. Ramlar man bakåt efter hoppet eller rör på fötterna innan uthoppet resulterar det i ett ogiltigt försök. Varje testperson har 3 försök där det bästa resultatet dokumenteras. Hopplängden mäts i cm från startmarkeringen (tårna) till den bakre hälen.

Nivåer herrar

Lägstanivå	230 cm
Önskvärd nivå	250 cm
Högsta nivå 2010	269 cm

Nivåer damer

Lägstanivå	190 cm
Önskvärd nivå	200 cm
Högsta nivå 2010	200 cm

400 m löpning

Testar; anaerob uthållighet (mjölksyratålighet)

Efter uppvärmning enligt personligt önskemål utförs testet genom att testpersonen springer 2 varv runt en 200 meter lång inomhuslöparbana för friidrott, underlag tartan. Hastigheten ska vara maximal. Tiden mäts i minuter, sekunder och hundradels sekunder.

Nivåer herrar

Lägstanivå	<1.07
Önskvärd nivå	<1.05
Högsta nivå 2010	1.01.35

Nivåer damer

Lägstanivå	<1.15
Önskvärd nivå	<1.12
Högsta nivå 2010	1.10.19

Syreupptagningstest; I fyslabb alt. Coopers löptest

Testar; aerob uthållighet (kondition)

Idealt är att utföra detta test på labb för att få ett exakt och tillförlitligt resultat. Då mäts syreupptaget vid löpning på löpband där utandningsluften analyseras för att ta reda på hur mycket syre kroppen kan ta upp, mäts i ml/kg/min och i l/min. Om inte labbtest finns att tillgå genomförs Cooper löptest istället. Testpersonen springer då 3000 meter (15 varv runt en 200 meter lång inomhusbana för friidrott) så snabbt som möjligt, viktigt att man då är någorlunda medveten om vilken hastighet man kan hålla eftersom det är viktigt med jämn hastighet genom hela loppet. Det är ett maxtest, vilket innebär att man måste ta ut sig maximalt för att få ett tillförlitligt resultat. För att utvärdera tiden och få ut ett testresultat i ml syre per kg och minut används den s.k. Konditionssnurrän. Enligt den ger t.ex. en tid på 11.15 min ett testvärde på 60 ml/kg/min. Detta ger för en testperson som väger 80 kg ett totalt syreupptag på ca. 4.8 liter (60*80).

Nivåer herrar

Lägstanivå	57 ml/kg/min
Önskvärd nivå	59 ml/kg/min
Högsta nivå 2010	60.6 ml/kg/min

Nivåer damer

Lägstanivå	50 ml/kg/min
Önskvärd nivå	52 ml/kg/min
Högsta nivå 2010	50.3 ml/kg/min