

BESTEMMELSER FOR GRUNDOFFICERSUDDANNELSENS 1. DAGSTEST

1. GENERELT.

1.1. Grundofficersuddannelsens 1. dagstest består af Forsvarets Fysiske Test, deltest A og C.

1.2. 1. dagstesten gennemføres i rækkefølgen deltest C efterfulgt af deltest A.

1.3. Deltest C skal gennemføres til niveau 1, og deltest A skal gennemføres til niveau 2.

1.4. Øvelserne i deltest C gennemføres altid i rækkefølgen 1 - 5.

KARAKTER	KREDSLØBSTEST				STYRKETEST				
	Test A		Test B		Test C				
	AEROB DISTANCE Kroppens evne til at optage, transportere og forbruge ilt.		AEROB & ANAEROB INTERVALARBEJDE Kroppens evne til at tolerere træthedsstoffer samt gentagne gange foretage et arbejde med høj intensitet.		MAKSIMAL STYRKE 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
5	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
4	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
3	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
2	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
1	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
0	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

2. TESTS.

NB: Fremhævet tekst angiver særlige HO bestemmelser og/el. afvigelser fra CFI testbeskrivelser.

2.1. TEST A - Aerob distance – 12 min. test.

Gennemførelse:

- Testpersonen skal på 12 minutter tilbagelægge en størst mulig distance ved løb. (Opmåles på meters nøjagtighed.)
- Testen skal foregå på et fladt, planet underlag, fx Cindersbane el. grussti i Søndermarken, mens træning til testen kan foregå hvor som helst.

2.2. TEST C – Maksimal styrketest.

Øvelse 1, Lunges:



Gennemførelse:

- Testen skal foregå på fast underlag, fx gymnastiksal el. KB-hal, mens træning til testen kan foregå hvor som helst.
- Testen udføres med en sandsæk. Denne placeres på tværs bag nakken, på den øverste del af skulderpartiet.
- Der trædes et skridt frem med det ene ben, og knæles ned, så det bageste knæ maksimalt har en afstand på 10 cm (ca. en håndsbrede) til underlaget, og forreste fods hæl er minimum 10 cm (ca. en håndsbrede) fra bageste bens knæ.
- Herefter presses der fra med det forreste ben, så testpersonen returnerer fuldstændigt til udgangspositionen.
- Samme bevægelse gentages med modsatte ben.
- Knæet må gerne røre underlaget, men må ikke hvile.
- Ryg og knæ skal være stabile under hele testen.

- Et skridt frem på det ene ben, og returnering til udgangsposition regnes for en gennemførelse.
- Der må ikke hviles undervejs, og øvelsen forløber kontinuerligt.
- Testresultatet er antallet af gentagelser med en given belastning.
- Testpersonen har maksimalt to minutter til at gennemføre øvelse 1.

Bemærk:

- Det er af sikkerhedsmæssige grunde vigtigt, at ryggen holdes ret under hele testen samt at knæene bevæger sig i lige linje ud over foden.
- Testpersonen gives en advarsel i følgende situationer:
 - Hvis testpersonen har problemer med at holde ryggen ret.
 - Hvis testpersonen ikke kommer op første gang, og gentagende gange bruger forreste fod til at stemme op det sidste stykke ved et dobbelt skridt.
 - Hvis knæene ikke bevæger sig i en lige linje op og ned men sakser.
- Ved gentagelse af en af ovennævnte situationer, stoppes testen.

Øvelse 2, Dips:



Gennemførelse:

- Testen udføres i stativ.
- Testpersonens arme er strakte, og kroppen hænger frit. Kroppen sænkes ved at bøje albuerne, til der opnås en vinkel på max. 90° i albueleddet. Herefter skubbes opad, og armene strækkes, så der vendes tilbage til udgangspositionen.
- Benene skal under udførelsen holdes i ro, mens placeringen og vinklingen er underordnet, blot den samme position holdes under hele testen.
- Skal testen udføres med belastning, placeres en sandsæk el. et vægtlod mellem lårene. Sekundært monteres et bælte omkring livet med den passende vægt.
- Der må ikke hviles undervejs. Testpersonen vælger dog frit, hvor længe der hænges stille i strakte arme i mellem hver udførelse.
- Hænderne må ikke skifte eller flytte det valgte greb.

- En sænkning med efterfølgende hævnning af kroppen regnes for en udførelse.
- Testresultatet er antallet af udførelser med en given belastning.
- Testpersonen har maksimalt et minut til at gennemføre øvelse 2.

Øvelse 3, Kropshævning:



Gennemførelse:

- **Testen udføres i en stang eller bom**, som er placeret, så testpersonen kan hænge frit uden at berøre vægge eller underlag.
- Testpersonen hænger på stangen/bommen med strakte arme og overhåndsfatning. Afstanden mellem hænderne er valgfri.
- **Testpersonen skal trække sig op, så hagen er over stangen/bommen.**
- Herefter sænker testpersonen sig tilbage til udgangspositionen. Testpersonen skal have helt strakte arme, inden den efterfølgende udførelse påbegyndes.
- Benene skal under udførelsen holdes i ro, mens placeringen og vinklingen er underordnet, blot den samme position holdes under hele testen.
- **En makker må efter hver udførelse, når testpersonen igen hænger i strakte arme, roligt og kontrolleret røre ved testpersonen, og derved få hans krop i ro, inden næstfølgende udførelse.**
- Der må ikke hviles undervejs. Testpersonen vælger dog frit, hvor længe der hænges stille i strakte arme mellem hver udførelse.
- Skal testen udføres med belastning, placeres en sandsæk el. et vægtlod mellem lårene. Sekundært monteres et bælte omkring livet med den passende vægt.
- En hævnning med efterfølgende sænkning af kroppen regnes for en udførelse.
- Testresultatet er antallet af udførelser med en given belastning.
- Testpersonen har maksimalt et minut til at gennemføre øvelse 3.

Øvelse 4, Dødløft:



Gennemførelse:

- Testen udføres med en vægtstang.
- Testpersonen står bag vægtstangen, som er placeret på underlaget. Hænderne fatter om vægtstangen i valgfrit greb. Armene er strakte og ryggen er ret. Fødderne er placeret i en ønsket position fra samlede fødder til lidt over skulderbrede. Sumu-dødløft er ikke tilladt.
- Testpersonen skal rejse sig til ryggen er ret, benene strakte, og brystet let fremskudt. Herefter bøjes knæ- og hoftelod, så der returneres til udgangspositionen.
- Vægtskiverne skal ved laveste position markere kortvarigt på underlaget, men må ikke hvile.
- Et løft med efterfølgende returnering til udgangsposition regnes for en udførelse.
- Der må ikke hviles undervejs. Testpersonen vælger dog frit, hvor længe der "hviles" med strakte ben mellem hver udførelse.
- Underkant af stangen, som testpersonen skal løfte, må maksimalt have en afstand af 21cm til underlaget, hvor testpersonens fødder er placeret.
- Testresultatet er antallet af udførelser med en given belastning.
- Testpersonen har maksimalt et minut til at gennemføre øvelse 4.

Bemærk:

- Det er af sikkerhedsmæssige grunde vigtigt, at ryggen holdes ret, og knæene bevæger sig i lige linje ud over fødderne under hele udførelsen.

Øvelse 5, Planken:



Gennemførelse:

- Testpersonen ligger med fronten imod underlaget, og støtter på underarme, albuer og tæer. Fødderne skal være placeret med minimum 10 cm. mellem hinanden, og maksimum en skulderbredde. Albuerne placeres i skulderbredde.
- Fødder og albuer skal holdes i samme position under hele testen.
- Kroppen løftes fra underlaget og holdes ret i testperioden.
- Skal testen udføres med en vægt, placeres denne på lænden.
- Testpersonen skal under hele testen holde kroppen og hovedet i en ret position.
- Testresultatet er tidsrummet, testpersonen formår at holde kroppen ret med en given belastning på lænden.

Bemærk:

- Testpersonen gives en advarsel i følgende situationer:
 - Hvis testpersonen arbejder dynamisk op og ned.
 - Hvis testpersonen sænker hoften for meget.
 - **Hvis testpersonen hæver hoften for meget.**
 - **Hvis testpersonen sænker hovedet for meget.**
- Ved gentagelse af en af ovennævnte situationer, stoppes testen.