

## IRONMAN JUNIOR



### Innehållsförteckning

Inledning .....	3
Bakgrund.....	3
U8-U10.....	3
U12.....	3
U14 och U16 .....	3
Skidgymnasium .....	4
Postgymnasialt och Landslag .....	4
IronMan junior protokoll & testbatteri .....	5
3000 meter .....	6
Beep-test (20 meter) .....	7
Hexagon.....	8
Stillastående längdhopp.....	10
Benböj teknik.....	11
Armhävningar.....	13
Chins.....	14



Brutalbänk .....	15
Kassehopp (90 sekunder) .....	16
Poängsammanställning .....	17
Bilagor .....	18
Bilaga 1: Varvtider & Varvräknare 3000 meter samt Beep-test protokoll .....	18
Bilaga 2: Ritningar .....	22
Bilaga 3: Material för IronMan Junior .....	24



## *Inledning*

IronMan är det testbatteri som används för att mäta den fysiska förmågan hos svenska alpina skidåkare från klubbnivå upp till landslag. Detta dokument beskriver proceduren och genomförandet av IronMan och IronMan junior i detalj.

## *Bakgrund*

Hösten 2022 beslutade Svenska Skidförbundet, SSF, att genomföra en genomlysning av den fysiska statusen hos alpina skidåkare från klubbnivå till landslag med målsättningen att höja den generella fysiska statusen på samtliga nivåer för att i slutändan öka prestationen och minska risken för skador inom alpin skidåkning.

Som en del av genomlysningen kommer samtliga testresultat från skidgymnasium, postgymnasiala utbildningar och landslag att samlas in för att analysera hur den fysiska statusen förändras över tid samt hur detta påverkar den alpina prestationen.

IronMan är ett testprotokoll som är anpassat för äldre alpina åkare. För att förbereda och utbilda yngre åkare på klubb och föreningsnivå inför IronMan, som introduceras på skidgymnasiet, har IronMan junior skapats. SFF rekommenderar därför att IronMan och IronMan junior genomförs i enighet med detta testprotokoll för att standardisera fysisk testning enligt nedanstående åldersrekommendationer.

### *U8-U10*

Fystester genomförs ej i denna ålder. Här rekommenderas allsidig barmarksträning och deltagande i flera idrotter för att utveckla grundmotoriska rörelser.

### *U12*

SSF rekommenderar att klubbar introducerar IronMan junior som moment i barmarksträningen. Testpaketet behöver inte genomföras i en följd utan kan med fördel lyftas ut som moment i barmarksträningen. Syftet med tester i U12 är att åkarna ska lära sig respektive testmoment i en trygg miljö och att fystester är en naturlig del av idrottandet. Därav behöver testresultat inte skrivas ner utan det räcker med att verbalt förmedla resultat till åkaren.

### *U14 och U16*

U14 och U16 rekommenderas att genomföra IronMan junior två gånger per år. Testet kan med fördel genomföras under maj månad, det vill säga efter att

skidåknings säsongen avslutats. Uppföljningstest genomförs efter sommaren i augusti/september för att följa upp hur åkarnas fysiska status har förändrats under sommaren.

### *Skidgymnasium*

Förstaårselever på gymnasium rekommenderas att genomföra IronMan junior som test under det första hösttestet samma år som de börjar på skidgymnasiet eller gymnasiet. Eftersom nyantagna elever genomfört IronMan junior som test under våren behöver samma test genomföras även under hösten för att mäta hur fysiska kapaciteter utvecklats under sommarmånaderna. Dessutom bidrar detta till att åkarna får ett år på sig att styrketräna med utbildade tränare för att säkerställa en god teknik i samtliga moment innan de övergår till IronMan. Från och med vårtestet samma år som åkarna fyller 17 år genomförs IronMan på skidgymnasiet. Testet genomförs vår och höst och testresultat skickas in för analys till SSF.

### *Postgymnasialt och Landslag*

Åkare på landslags- och postgymnasial nivå genomför IronMan två gånger per år med kompletterande tester i labbmiljö. Tester på landslags- och postgymnasial nivå genomförs i SSFs regi.





## *IronMan junior protokoll & testbatteri*

IronMan junior introduceras från U12, där testets olika moment får prövas under barmarksträning. Från U14 rekommenderas IronMan junior genomföras vid två tillfällen per år. Från och med vårterminen i åk1 på gymnasium rekommenderas den aktive kunna genomföra IronMan med god teknik. Testbatteriet för IronMan junior innehåller åtta tester vilket ger utövare och tränare en helhetsbild över respektive åkares fysiska status. Fystestet tar cirka 3-4 timmar att genomföra och är utformat för att med progression förbereda deltagarna för IronMan när de blir äldre. Se till att åkarna får god tid för uppvärmning (cirka 30 - 45 minuter). Denna inledande uppvärmning sker genom eget uppvärmningsprotokoll och bör innehålla löpning med hög intensitet för att förbereda sig inför 3000 meter. Var noggrann med att vilotider hålls samt att testbatteriet genomförs i rätt följd.

IronMan Junior Testprotokoll		
<b>1</b>	Uppvärmning ca 30-45 minuter.	
<b>2</b>	3000 meter	<i>Aerob Kapacitet</i>
<b>3</b>	Hexagon	<i>Koordination/Snabbhet</i>
<b>4</b>	Stillastående längdhopp	<i>Styrka Ben</i>
<b>5</b>	Aktiv vila 15 minuter	
<b>6</b>	Benböj Teknik	<i>Uthållighetsstyrka</i>
<b>7</b>	Armhävningar	<i>Styrka Överkropp</i>
<b>8</b>	Chins	<i>Styrka Överkropp</i>
<b>9</b>	Brutalbänk	<i>Bålstyrka</i>
<b>10</b>	Aktiv Vila 15 minuter	
<b>11</b>	90 Sekunder Kassehopp	<i>Anaerob kapacitet</i>

*Tabell 1: Översiktlig bild över IronMan junior testbatteri.*

### 3000 meter



#### Vad mäter testet?

Testet mäter den aeroba kapaciteten, dvs konditionen och uthålligheten. Testet mäter även förmågan att pressa sig själv både fysisk och psykiskt.

#### Vad behövs?

- En klassisk löparbana, gärna friidrottsbana: 200 eller 400 meter.
- Ett eller flera stoppklockor för tidtagning.
- Block och penna för att notera antal varv deltagarna har sprungit.

Se bilaga 1 för varvtider och anteckning av tider.

#### Uppvärmning

Ge deltagarna cirka 30-45 minuter för egen uppvärmning. De sista 10-15 minuterna bör innehålla löpning med progressiv ökning av intensiteten.

#### Genomförande

Deltagarna ska springa 3000 meter på så kort tid som möjligt. Vid start ställer deltagarna upp sig vid startlinjen och testledaren ger klartecken enligt "Klara, färdiga, GÅ!" Tiden och deltagarna startar vid "GÅ!". Deltagarna springer därefter 7,5 varv på en 400 meter lång löparbana alternativt 15 varv på en 200-metersbana för att uppnå 3000 meter. Tiden i mål anges i minuter och sekunder.

**Note:** Om det inte finns tillgång till en löparbana rekommenderas Beep-testet som alternativt test. Se nästa sida.





### *Beep-test (20 meter)*

#### **Vad mäter testet?**

Testet mäter den aeroba kapaciteten, dvs konditionen och uthålligheten. Testet mäter även förmågan att pressa sig själv både fysisk och psykiskt.

#### **Vad behövs?**

- En plan yta med bra grepp. Golv i en gymnastiksal fungerar ypperligt.
- Koner och måttband för att mäta upp en 20 meterssträcka.
- Block och penna för att notera antal nivåer och sprinter deltagaren har sprungit.
- Beep-test ljudfil samt högtalare

Se bilaga 1 för Beep-test protokoll.

#### **Uppvärmning**

Ge deltagarna cirka 30-45 minuter för egen uppvärmning. De sista 10-15 minuterna bör innehålla löpning med progressiv ökning av intensiteten.

#### **Genomförande**

Ställ upp deltagarna på startlinjen på ena sidan av den uppmätta 20 metersbanan. Beep-testet startar med ett "Beep". Vid varje "beep" ska deltagaren springa från ena sidan av 20 metersbanan till den andra. För att lyckas ska deltagaren hinna till den andra sidan innan nästkommande "beep".

Testet går ut på att klara så många nivåer och sprinter som möjligt. Varje nivå innehåller ett antal sprinter och varje sprint påbörjas med ett "beep". Tidsintervallen mellan varje "beep" är densamma inom en nivå. När en ny nivå startar kortas tidsintervallen mellan varje "beep" ner. Deltagarna har med andra ord kortare tid på sig att hinna över för varje nivå som går. Testet avslutas när deltagaren inte längre hinner över till nästa sida i tid.

#### **Regler**

Deltagaren måste sätta sin fot på linjen vid varje 20 metersmarkering innan varje "beep". Deltagaren får inte påbörja nästa sprint före nästkommande "beep". Om en deltagare inte hinner över i tid delas en varning ut. Utifall detta skulle upprepas avbryts testet. Detsamma gäller om en deltagare tjuvstartar en sprint. I samband med att en ny nivå startar blir även tidsintervallen mellan varje sprint kortare. Om en deltagare inte hinner över på grund av misstiming behöver inte en varning delas ut så länge detta inte sätts i system. I detta fall ska testledaren snabbt meddela deltagaren att hitta rätt tempo för att undvika att en varning delas ut. En varning som delats ut är aktiv under hela testet.

## Hexagon



### Vad mäter testet?

Testet mäter koordination och snabbhet i en alpinspecifik rörelse.

### Vad behövs?

- En standardiserad hexagon (se bilaga 2 - Ritningar).
- För tidtagning behövs en stoppklocka och testet ska genomföras på hårt och torrt underlag (exempelvis friidrottsbana, tartanmatta eller asfalt).

Ett tips är att ha ytterligare en tidtagare för reservtid att stämma av med.

### Uppställning, ledare

Sätt ihop Hexagon-hindret enligt nedanstående instruktioner.

Placera ut en tidtagare som har full uppsikt över hindret och testet.

Sprid ut övriga testledare som "portvakter" runt hindret och be en av dem att ta en reservtid.

### Uppvärmning

Eftersom deltagarna precis sprungit 3000 meter bör de vara tillräckligt uppvärmda för att starta testet. Innan testet startar får deltagarna värma upp i testet specifikt genom 2-4 uppvärmningsförsök i valfria riktningar.

### Genomförande

Målet är att hoppa två varv runt hindret så snabbt som möjligt. Deltagaren startar på insidan om den 20 cm höga häcken, mellan de två höga (32cm och 35cm). Var inom hindret deltagaren startar är valfritt.

Startkommando är: "Redo?". När deltagaren svarat "Ja" fortsätter testdeltagaren: "Färdiga, GÅ!". Från och med "GÅ!" har deltagaren möjlighet att



starta. Tiden startar då deltagaren påbörjar det första hoppet, inte på signalen "GÅ!".

Deltagaren hoppar nu ut och in vänd i färdriktningen runt hindret. Ett försök innebär två varv och tiden stannar när deltagaren landar med båda benen innanför hindret efter att ha hoppat över antingen 32 cm eller 35 cm hindret beroende på hoppriktning.

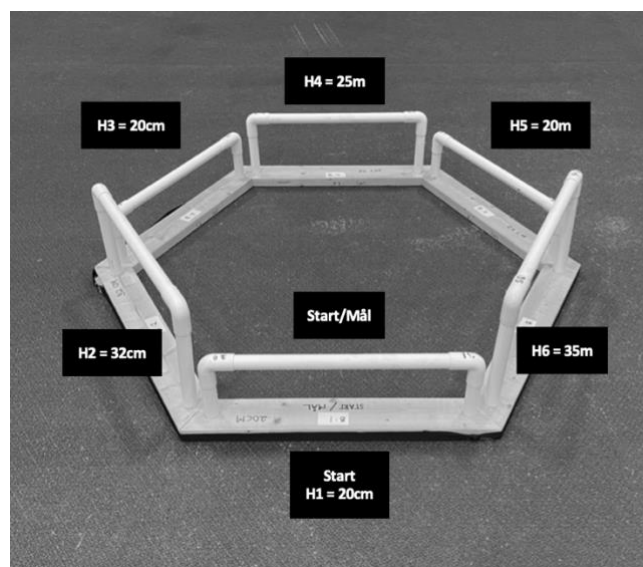
Varje deltagare genomför max tre och minst två försök i varje riktning (med-, eller moturs). Den bästa tiden i respektive riktning summeras och noteras som resultat.

*Deltagaren börjar med att köra 2-3 försök medurs och därefter 2-3 försök moturs.*

### Regler

Det är inte tillåtet att röra häckarna. Om en testledare ser att ett hinder vibrerar eller rör på sig noteras DNF på försöket. Observera att undantag ges för de första två hindren för att undvika att passiva starter. Om rivning skulle ske vid de första två hindren får deltagaren starta om testet utan vila. Efter tre omstarter noteras DNF som resultat på försöket.

Om en deltagare vidrör en häck ska testledaren/ testledarna omedelbart avbryta testförsöket. Om en deltagare inte lyckas få ihop resultat i båda riktningarna efter tre försök per varv resulterar detta i ett DNF och 0 poäng på Hexagon.





## *Stillastående längdhopp*

### **Vad mäter testet?**

Testet mäter spänst och styrka i benen.

### **Vad behövs?**

- Ett måttband
- Plan mark att landa på eller en sandgrop.

### **Uppvärmning**

Deltagaren får 4 till 5 uppvärmningsförsök. Ledare ger feedback på deltagarnas teknik under uppvärmningen.

### **Genomförande**

Deltagaren ska försöka hoppa så långt som möjligt med godkänd teknik. Testet består av minst tre försök. Efter att tre försök genomförts är det tillåtet att fortsätta hoppa så länge deltagaren förbättrar sitt resultat vid respektive hopp. När deltagaren genomför ett hopp som är kortare än det senaste, efter minst tre hopp avslutas testet. Testet ska helst genomföras i en sandgrop men det är helt ok att hoppa och landa på planmark.

### **Regler**

Deltagaren ställer sig bakom den markerade linjen som indikerar 0 cm vid måttbandet. Under uppladdningen av hoppet får inte fötterna förflytta sig och deltagaren ska försöka hoppa så långt som möjligt från en stillastående position. Mätning sker från startlinjen till där den bakersta delen på kroppen landar, oavsett om det är häl, rumpa, hand mm. Det längsta hoppet registreras som resultat.

### **Notering**

Efter Hexagon-test pausas testet i 30 minuter. Dessa 30 minuter ska bestå av aktiv vila.



## *Benböj teknik*

### **Vad mäter testet?**

Teknik i benböj samt submaxsstyrka.

### **Vad behövs?**

- Ställning för benböj med en 20 kg standardskivstång
- Viktskivor (Beroende på ålder)
- En person som passar
- En person för check av genomförande

Det är tillåtet att använda lyftartskor och viktbälte för testet.

### **Uppställning ledare**

För att säkerställa att testet genomförs på ett säkert sätt står alltid en testdeltagare bakom den utförande deltagaren vid samtliga repetitioner. Den andra personen övervakar så att lyftet är tekniskt godkänd och ger feedback vid behov.

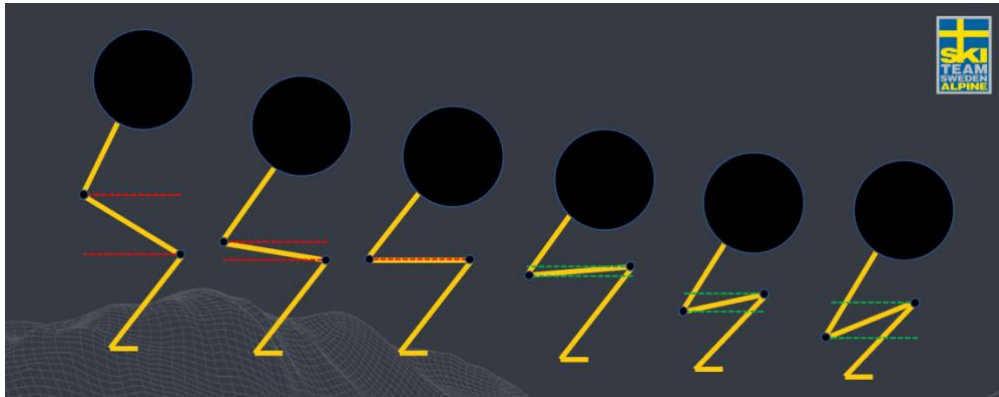
### **Uppvärmning**

Uppvärmning sker med hjälp av benböj utan vikt, utfallsteg och benböj med pinne.

### **Genomförande**

Målet är att ge deltagaren feedback på lyfttekniken under 4-5 set med skivstången. För äldre deltagare (15-16 år) sker en stegrad belastning per set för att möta åkarens kroppsvikt. Belastningen ökar med åldern för att förbereda deltagaren på att tekniskt lära sig genomföra benböj med vikter samt för att förbereda sig inför Submax benböj när de fyllt 17 år.

- U12-U14: Lära sig genomföra benböj med godkänd teknik med pinne eller skivstång utan vikter
- Året deltagaren fyller 15: Kroppsvikt x 20 repetitioner
- Året deltagaren fyller 16: Kroppsvikt + 10kg x 20 repetitioner
- **Notering**  
God teknik ska alltid förespråkas och om bristande teknik förekommer ska testet omedelbart avbrytas. Det är viktigt att testledare alltid tar tidigare träningserfarenhet i beaktande i samband med beslut om belastningen ska öka eller ej.
- Djupet vid varje repetition ska vara så pass att lårbenet är mer än parallellt med golvet. Detta innebär att den övre delen på låret ska vara lägre än den högsta punkten på knät (se bild).



*Beskrivning över vad som menas med att höften ska vara under knät vid en godkänd knäböj. Om knät och höft har samma höjd är knät högsta punkt inte över lårets övre del vilket innebär ett icke godkänt lyft.*



## *Armhävningar*

### **Vad mäter testet?**

Styrka i överkropp, primärt triceps och bröst, men även bålstabilitet.

### **Vad behövs?**

Ett platt underlag.

### **Uppställning ledare**

En ledare observerar teknik och räknar samtliga godkända repetitioner högt. Testledaren behöver placera sig vid sidan om deltagaren och hålla en låg position för att hålla koll på att godkänd teknik efterföljs. För att få en bra överblick rekommenderas det att testledaren är i samma höjd som deltagaren under genomförandet.

### **Uppvärmning**

1-2 set x 5-10 repetitioner armhävningar. Testledare ger feedback vid uppvärmningsset för att säkerställa godkänd teknik.

### **Genomförande**

Målet är att genomföra så många repetitioner som möjligt. Det finns ingen tidsbegränsning på testet men det är inte tillåtet att vila mer än två sekunder mellan repetitionerna. Om testdeltagaren vilar mer än två sekunder tilldelas en varning. Om detta skulle upprepas avbryts testet.

Startposition på testet är liggandes på mage med händerna upplyfta från golvet i höjd med bröst och axlar, något bredare än skulderbladen. När repetitionen påbörjas sätter deltagaren ner händerna i golvet och pressar upp sig till raka armar. Under resningen ska kroppen hålla en rak linje mellan öron, axlar, rygg, rumpa, knän och häl. Hakan, bröst, höft, lår och knän ska med andra ord lyftas samtidigt tills armarna är helt utsträckta. Händerna ska lyftas från golvet mellan varje repetition.

Testledaren räknar samtliga godkända repetitioner högt. Om det uppstår flera icke godkända repetitioner på rad avbryts testet. Ett vanligt fel som uppstår är att låren och knän inte lyfter samtidigt som höft, bröst och haka vilket leder till en svankad rygg. Antal godkända repetitioner noteras som resultat.

## Chins



### **Vad mäter testet?**

Testet mäter styrka i överkroppen, primärt latissimus dorsi och rygg.

### **Vad behövs?**

En upphängd rak stång.

### **Uppvärmning**

Deltagaren genomför 2-5 repetitioner som uppvärmning. Under uppvärmningen ger testdeltagaren feedback på teknik för godkända repetitioner.

### **Genomförande**

Deltagaren ska genomföra så många repetitioner som möjligt med godkänd teknik. En godkänd repetition innebär att deltagaren drar sig upp tills hakan är ovanför stången och går ner så att armarna är helt raka.

Vid starten av testet hänger deltagarna i stången med händerna cirka 10 cm bredare än axlarna med tummarna pekandes mot varandra. Det finns ingen tidsbegränsning på testet och testledaren räknar repetitionerna högt för att säkerställa godkända repetitioner. Maxtid i hängande läge är 2 sekunder. Om deltagaren hänger mer än 2 sekunder tilldelas en varning. Om detta upprepas avbryts testet.

Det är inte tillåtet att gunga eller skipa för att klara repetitioner. Benen ska hänga rakt ned under genomförandet. Om en repetition inte genomförs på ett korrekt sätt tas denna repetition bort och om deltagaren genomför flera icke godkända repetitioner på rad avbryts testet.



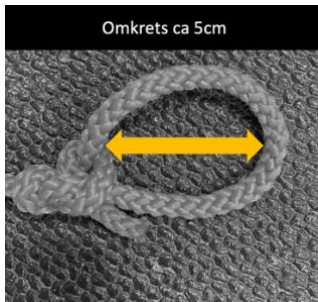
## *Brutalbänk*

### **Vad mäter testet?**

Testet mäter styrka i bålen.

### **Vad behövs?**

En brutalbänk och en tau-ring eller liknande med en omkrets om ca 5 cm.



### **Uppvärmning**

Deltagaren genomför 2-5 repetitioner som uppvärmning. Under uppvärmningen ger testdeltagaren feedback på teknik för godkända repetitioner.

### **Genomförande**

Deltagaren ska genomföra så många godkända repetitioner som möjligt. En repetition innebär att från hängande position hålla minst två fingrar från varje hand genom tau-ringen och placera den bakom huvudet. Händerna ska vara placerade bakom huvudet under hela testets genomförande. Från hängande position ska deltagaren med hjälp av bålstyrkan dra sig upp tills båda armbågarna vidrör respektive knäskål.

Därifrån ska deltagaren kontrollerat gå ner till ursprunglig position utan att studsas mot ryggstödet. Rumpan ska ha kontakt med ryggstödet under hela repetitionen för att repetitionen ska räknas. Det finns ingen tidsbegränsning på testet men deltagaren får inte vila mer än 2 sekunder mellan repetitionerna.

Vilar deltagaren mer än 2 sekunder delas en varning ut och om detta upprepas avbryts testet. Om icke godkänd teknik upprepas vid ett flertal tillfällen kan testledaren välja att avbryta testet.

### **Notering**

Efter brutalbänken pausas testet i 15 minuter. Denna paus ska bestå av aktiv vila för att förbereda sig inför det sista testet.

### *Kassehopp (90 sekunder)*



#### **Vad mäter testet?**

Anaerob uthållighet och benstyrka.

#### **Vad behövs?**

För genomförande av testet behövs ett tidtagarur samt en standard kassebox (höjd 40 cm, bredd 51 cm och längd 60 cm).

För testet behövs minst två testledare där en ansvarar för tidtagning och den andra för att räkna repetitioner.

#### **Uppvärmning**

Med tanke på att deltagaren genomgått en aktiv vila kan det vara en fördel att återigen genomföra en uppvärmning med högintensivt tempo.

#### **Genomförande**

Målet är att hoppa upp och ned från boxen, i sidled, så många gånger som möjligt under 90 sekunder. Deltagaren börjar testet genom att stå uppe på boxen. Testet startar när deltagaren hoppar ner från boxen och träffar marken. Därefter hoppar deltagaren återigen upp på boxen i sidled, ner på andra sidan och upp igen.

Det är inte tillåtet att gå upp på boxen och fötterna ska vara i luften samtidigt och landa någorlunda samtidigt. Det är inte heller tillåtet att vrida sig och hoppa framåt för att komma upp på boxen. Maximal rotation av fötterna är 45° mot boxen.

Testledaren meddelar högt hur länge det är kvar av testet var 15e sekund och noterar samtidigt hur många hopp som genomförts vid den tidpunkten. Den andra testdeltagaren räknar varje repetition högt. Testet avslutas efter att 90 sekunder har gått och om deltagaren träffar toppen av boxen samtidigt som testet uppnår 90 sekunder är det upp till tidtagaren att besluta om deltagaren träffade toppen av kassen i tid.



### *Poängsammanställning*

IronMan Junior räknar inte poäng. SSF genomför däremot en analys över hur styrkan ser ut i respektive ålder vilket kommer leda till att rekommendationer i resultat kommer att publiceras för att ge riktlinjer kring hur en utvecklingskurva kan se ut för att möta kraven som ställs på skidåkare. Detta ska underlätta för att åkare och tränare att rekommendera vilka kapaciteter respektive åkare bör fokusera på för att möta idrottens kravprofil.



## Bilagor

### Bilaga 1: Varvtider & Varvräknare 3000 meter samt Beep-test protokoll

200 m	400 m	1000 m	3000 m	200 m	400 m	1000 m	3000 m
30,0	01:00	02:30	07:30	51,0	01:42	04:15	12:45
30,5	01:01	02:32	07:37	51,5	01:43	04:17	12:52
31,0	01:02	02:35	07:45	52,0	01:44	04:20	13:00
31,5	01:03	02:37	07:52	52,5	01:45	04:22	13:07
32,0	01:04	02:40	08:00	53,0	01:46	04:25	13:15
32,5	01:05	02:42	08:07	53,5	01:47	04:27	13:22
33,0	01:06	02:45	08:15	54,0	01:48	04:30	13:30
33,5	01:07	02:47	08:22	54,5	01:49	04:32	13:37
34,0	01:08	02:50	08:30	55,0	01:50	04:35	13:45
34,5	01:09	02:52	08:37	55,5	01:51	04:37	13:52
35,0	01:10	02:55	08:45	56,0	01:52	04:40	14:00
35,5	01:11	02:57	08:52	56,5	01:53	04:42	14:07
36,0	01:12	03:00	09:00	57,0	01:54	04:45	14:15
36,5	01:13	03:02	09:07	57,5	01:55	04:47	14:22
37,0	01:14	03:05	09:15	58,0	01:56	04:50	14:30
37,5	01:15	03:07	09:22	58,5	01:57	04:52	14:37
38,0	01:16	03:10	09:30	59,0	01:58	04:55	14:45
38,5	01:17	03:12	09:37	59,5	01:59	04:57	14:52
39,0	01:18	03:15	09:45	01:00,0	02:00	05:00	15:00
39,5	01:19	03:17	09:52	01:00,5	02:01	05:02	15:07
40,0	01:20	03:20	10:00	01:01,0	02:02	05:05	15:15
40,5	01:21	03:22	10:07	01:01,5	02:03	05:07	15:22
41,0	01:22	03:25	10:15	01:02,0	02:04	05:10	15:30
41,5	01:23	03:27	10:22	01:02,5	02:05	05:13	15:38
42,0	01:24	03:30	10:30	01:03,0	02:06	05:15	15:45
42,5	01:25	03:32	10:37	01:03,5	02:07	05:17	15:52
43,0	01:26	03:35	10:45	01:04,0	02:08	05:20	16:00
43,5	01:27	03:37	10:52	01:04,5	02:09	05:22	16:07
44,0	01:28	03:40	11:00	01:05,0	02:10	05:25	16:15
44,5	01:29	03:42	11:07	01:05,5	02:11	05:27	16:22
45,0	01:30	03:45	11:15	01:06,0	02:12	05:30	16:30
45,5	01:31	03:47	11:22	01:06,5	02:13	05:32	16:37
46,0	01:32	03:50	11:30	01:07,0	02:14	05:35	16:45
46,5	01:33	03:52	11:37	01:07,5	02:15	05:38	16:52
47,0	01:34	03:55	11:45	01:08,0	02:16	05:40	17:00
47,5	01:35	03:57	11:52	01:08,5	02:17	05:42	17:07
48,0	01:36	04:00	12:00	01:09,0	02:18	05:45	17:15
48,5	01:37	04:02	12:07	01:09,5	02:19	05:47	17:22
49,0	01:38	04:05	12:15	01:10,0	02:20	05:50	17:30
49,5	01:39	04:07	12:22	01:10,5	02:21	05:52	17:37
50,0	01:40	04:10	12:30	01:11,0	02:22	05:55	17:45
50,5	01:41	04:12	12:37	01:11,5	02:23	05:57	17:52
				01:12,0	02:24	06:00	18:00







### Protokoll Beep-test

Förnamn:  
Efternamn:  
Klubb:  
Resultat Beep-test 20 meter  
Nivå:  
Sprint:  
Antal meter:

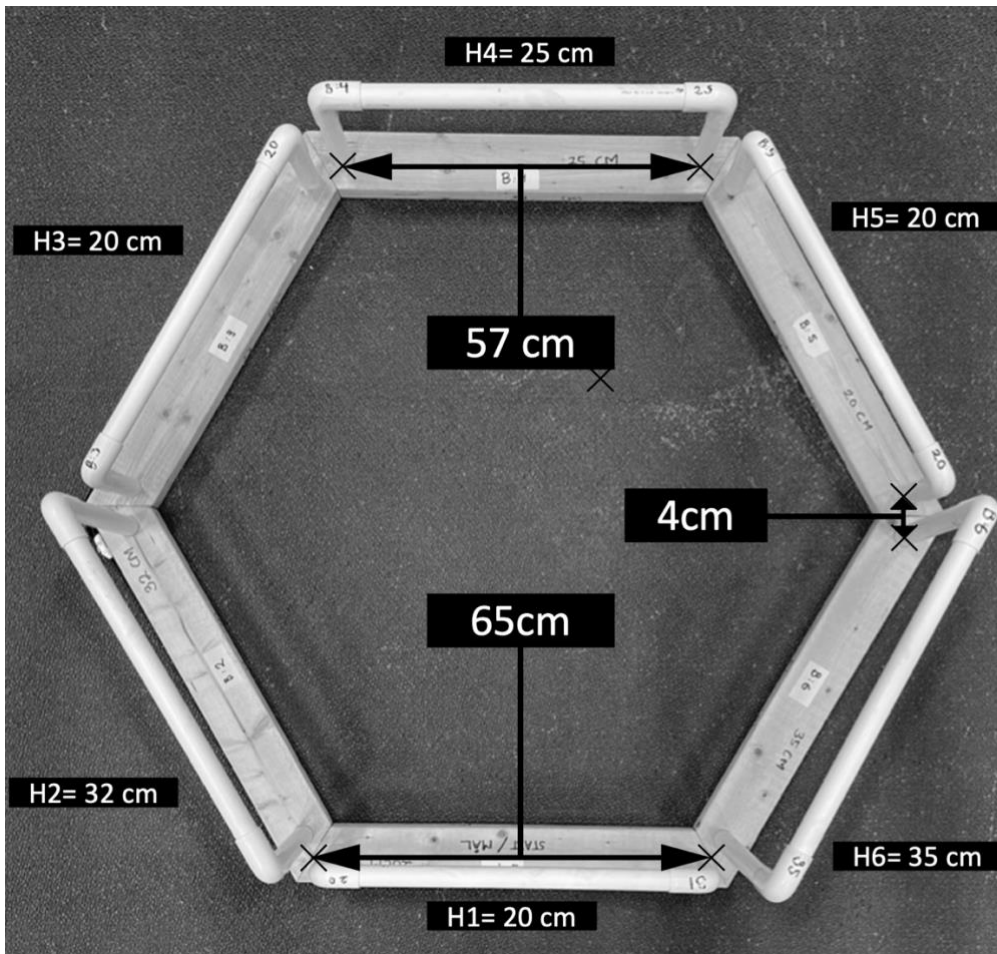
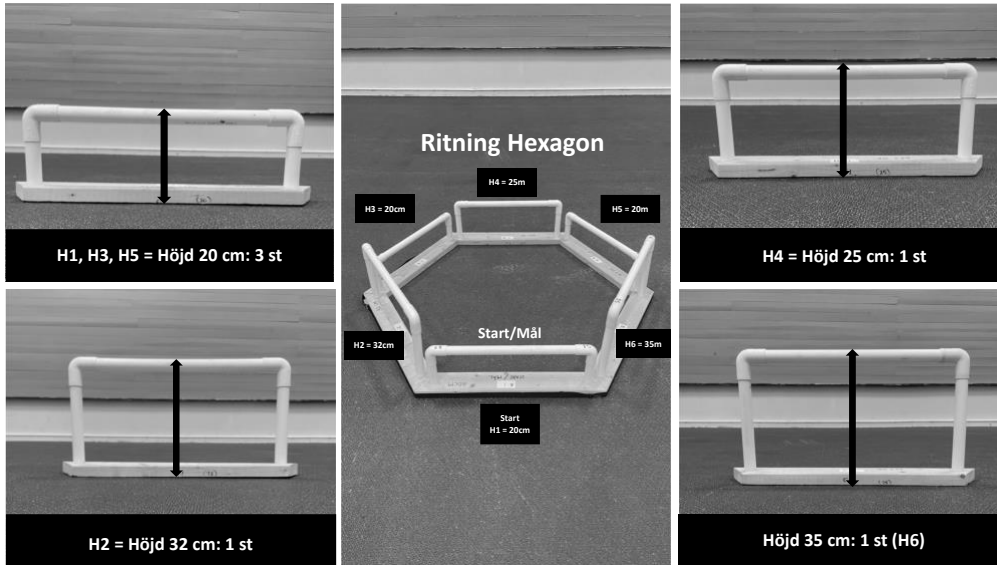
Förnamn:  
Efternamn:  
Klubb:  
Resultat Beep-test 20 meter  
Nivå:  
Sprint:  
Antal meter:

Nivå	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1	20	40	60	80	100	120	140						
2	160	180	200	220	240	260	280	300					
3	320	340	360	380	400	420	440	460					
4	480	500	520	540	560	580	600	620	640				
5	660	680	700	720	740	760	780	800	820				
6	840	860	880	900	920	940	960	980	1000	1020			
7	1040	1060	1080	1100	1120	1140	1160	1180	1200	1220			
8	1240	1260	1280	1300	1320	1340	1360	1380	1400	1420	1440		
9	1460	1480	1500	1520	1540	1560	1580	1600	1620	1640	1660		
10	1680	1700	1720	1740	1760	1780	1800	1820	1840	1860	1880		
11	1900	1920	1940	1960	1980	2000	2020	2040	2060	2080	2100	2120	
12	2140	2160	2180	2200	2220	2240	2260	2280	2300	2320	2340	2360	
13	2380	2400	2420	2440	2460	2480	2500	2520	2540	2560	2580	2600	2620
14	2640	2660	2680	2700	2720	2740	2760	2780	2800	2820	2840	2860	2880
15	2900	2920	2940	2960	2980	3000	3020	3040	3060	3080	3100	3120	3140

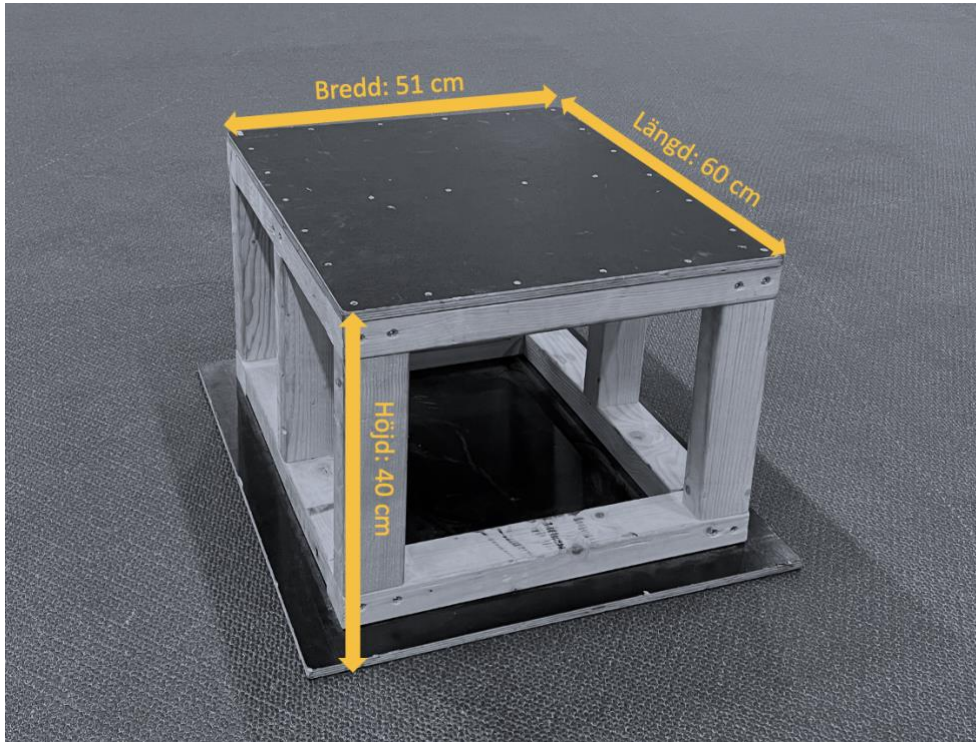
Nivå	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1	20	40	60	80	100	120	140						
2	160	180	200	220	240	260	280	300					
3	320	340	360	380	400	420	440	460					
4	480	500	520	540	560	580	600	620	640				
5	660	680	700	720	740	760	780	800	820				
6	840	860	880	900	920	940	960	980	1000	1020			
7	1040	1060	1080	1100	1120	1140	1160	1180	1200	1220			
8	1240	1260	1280	1300	1320	1340	1360	1380	1400	1420	1440		
9	1460	1480	1500	1520	1540	1560	1580	1600	1620	1640	1660		
10	1680	1700	1720	1740	1760	1780	1800	1820	1840	1860	1880		
11	1900	1920	1940	1960	1980	2000	2020	2040	2060	2080	2100	2120	
12	2140	2160	2180	2200	2220	2240	2260	2280	2300	2320	2340	2360	
13	2380	2400	2420	2440	2460	2480	2500	2520	2540	2560	2580	2600	2620
14	2640	2660	2680	2700	2720	2740	2760	2780	2800	2820	2840	2860	2880
15	2900	2920	2940	2960	2980	3000	3020	3040	3060	3080	3100	3120	3140

*Bilaga 2: Ritningar*

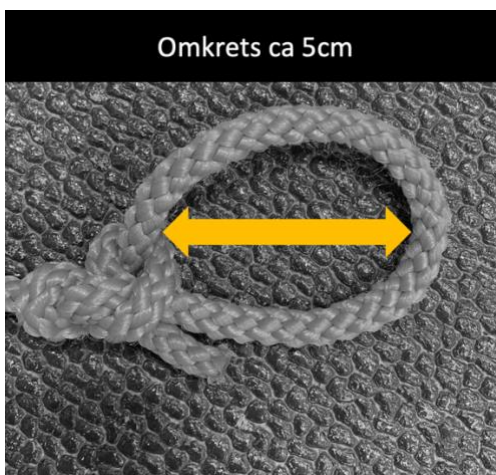
**Hexagon:**



### Kassebox – Ritning box



### Brutalbänken - Tau Ring eller liknande





### *Bilaga 3: Material för IronMan Junior*

- Block och penna för att notera resultat
- Tidtagarur (gärna 2 st)
- Löparbana för 3000-metertest
- Hexagonhinder
- Måttband och sandgrop
- Pinne och Skivstång (20 kg) med ställning och vikter för 15 och 16-åringar.
- Chinsstång
- Brutalbänk och Tau-ring
- Kassebox