

FYSISKE TESTER FOR ROERE

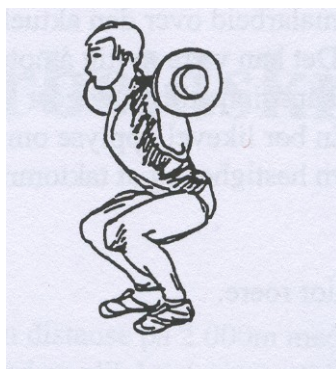
De ulike tester skal gjennomføres på følgende måte:

5000m CII: Testen gjennomføres som et maksimalarbeid over den aktuelle distanse. Displayet innstilles på 5000m. En noterer sluttid og watt. Det kan være nyttig å notere mellomtider for hver 1000m. Den aktive står fritt i forhold til forhåndsinnstilling av gear og disponering av arbeidsintensitet i løpet av testen. En bør likevel opplyse om at det vil være gunstig å gjennomføre testen med relativt jevn hastighet. Testen **skal** gjennomføres i taktområdet **24 – 26**. - Testen benyttes for junior A og senior roere.

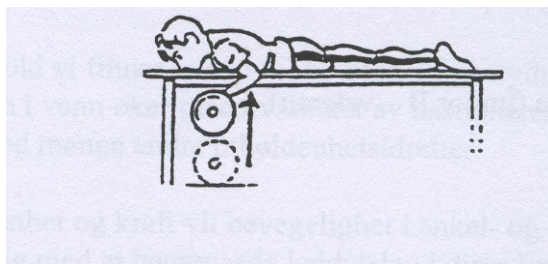
2000m CII: testen gjennomføres som et maksimalarbeid over den aktuelle distanse. Displayet innstilles på 2000m. En noterer sluttid og watt. Det kan være nyttig å notere mellomtider for hver 500m. Den aktive står fritt i forhold til forhåndsinnstilling av gear samt valg av takt og disponering av arbeidsintensitet i løpet av testen. En bør likevel opplyse om at det vil være gunstig å gjennomføre testen med relativ jevn hastighet og at taktområdet 28 - 34 vil være passende på en 2000m test. - Testen benyttes for roere junior B – masters.

60" CII: testen gjennomføres som et maksimalarbeid i ett minutt. Displayet innstilles på watt og 60sek. Ergometeret innstilles på det tyngste gearet. Den aktive instrueres til å gjennomføre testen med **full** taklengde i taktområdet **38 - 42**. En noterer resultatet i watt når testen er gjennomført. - Testen benyttes for alle roere (junior C – masters).

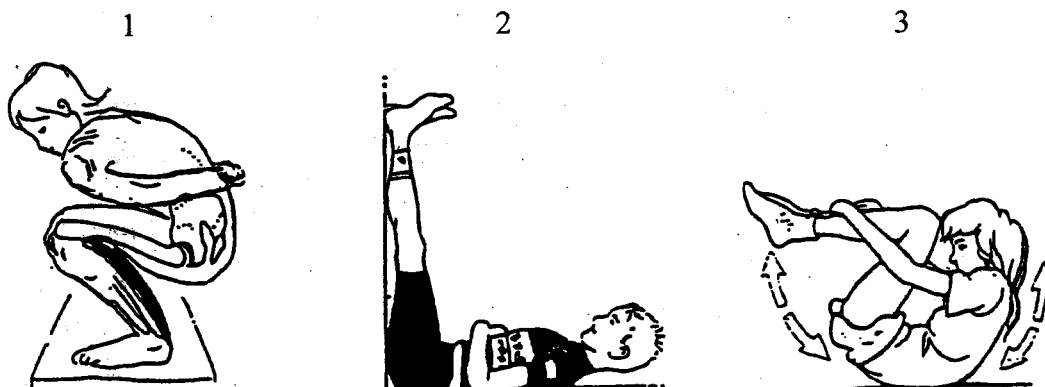
1RM knebøy: test av maksimal dynamisk styrke. Testresultatet oppgis i den største belastning den aktive kan gjennomføre øvelsen med **en** gang. Testen gjennomføres med skivestang på nakken og en bøyer i knærne ned til lårene er parallelle med gulvet og strekker helt opp igjen. (Se figur) – Testen benyttes for senior roere og masters.



1RM liggende rotak: test av maksimal dynamisk styrke. Testresultatet oppgis i den største belastning den aktive kan gjennomføre øvelsen med **en** gang. Testen gjennomføres liggende på magen uten feste for bena. Benken en ligger på skal være 7cm tykk, og det skal løftes fra strake armer og opp til skivestangen berører benken. (Se figur) – Testen benyttes for junior A, senior roere og masters.



Bevegelighet: test av leddutslag i ankel og hofte og krumming av ryggspylen. Tre øvelser. Kravene i disse testene gjelder alle aldersgrupper og begge kjønn hele året. (Se figurer)



7

- 1) Stå med hendene på ryggen, helene sammen og en vinkel på ca 25 grader mellom føttene. Bøy i knærne og sitt ned på huk. Tilfredsstillende bevegelighet krever at du kan sitte med bakenden mot leggenes bakside i god balanse mens hele fotsålen på begge føttene har kontakt med gulvet.
- 2) Ligg på ryggen inntil en vegg med bena oppover langs vegg. Tilfredsstillende bevegelighet krever at du kan ligge med god avspenning, helt strake ben og bakenden i full kontakt med gulvet og vegg.
- 3) Sitt på et mykt underlag, hold knærne opp til haken, hold armene rundt skinnleggne og krum ryggen maksimalt. Rull bakover til nakken berører underlaget og fram igjen til sittende. Tilfredsstillende krumming krever at du kan rulle uanstrengt fram og tilbake over en jevnt krummet ryggspylen.

FYSISKE ARBEIDSKRAV OG STANDARDER I ROING**SENIOR A MENN**

	NOVEMBER		JANUAR		MARS	
ØVELSE	Tungvekt	Lettvekt	Tungvekt	Lettvekt	Tungvekt	Lettvekt
5000m CII	16.40/344w	17.20/306w	16.25/360w	17.00/324w	16.10/376w	16.50/334w
2000m CII	6.12/427w	6.32/365w	6.05/452w	6.25/386w	5.55/492w	6.15/417w
60" CII	650w	550w	675w	575w	710w	610w
1RM kneb.	k.v. + 60%	k.v. + 40%	k.v. + 70%	k.v. + 50%	k.v. + 70%	k.v. + 50%
1RM liggro	k.v. + 15%	k.v. + 5%	k.v. + 20%	k.v. + 10%	k.v. + 20%	k.v. + 10%
Beveg.	Se ovenfor	Se ovenfor	Se ovenfor	Se ovenfor	Se ovenfor	Se ovenfor

k.v.=kroppsvekt

U 23 MENN

	NOVEMBER		JANUAR		MARS	
ØVELSE	Tungvekt	Lettvekt	Tungvekt	Lettvekt	Tungvekt	Lettvekt
5000m CII	17.15/310w	18.00/270w	16.50/330w	17.40/290w	16.30/355w	17.10/315w
2000m CII	6.30/371w	6.50/319w	6.20/401w	6.40/344w	6.10/434w	6.30/371w
60" CII	570w	465w	600w	500w	630w	540w
1RM kneb.	k.v. + 40%	k.v. + 30%	k.v. + 50%	k.v. + 40%	k.v. + 50%	k.v. + 40%
1RM liggro	k.v. + 10%	k.v. + 5%	k.v. + 15%	k.v. + 10%	k.v. + 15%	k.v. + 10%
Beveg.	Se ovenfor	Se ovenfor	Se ovenfor	Se ovenfor	Se ovenfor	Se ovenfor

k.v.=kroppsvekt

SENIOR A KVINNER

	NOVEMBER		JANUAR		MARS	
ØVELSE	Tungvekt	Lettvekt	Tungvekt	Lettvekt	Tungvekt	Lettvekt
5000m CII	18.50/240w	20.00/200w	18.20/258w	19.40/210w	18.00/273w	19.20/220w
2000m CII	7.10/278w	7.40/220w	7.00/297w	7.30/230w	6.50/319w	7.15/260w
60" CII	435w	340w	460w	360w	490w	400w
1RM kneb.	k.v. + 25%	k.v. + 15%	k.v. + 30%	k.v. + 20%	k.v. + 30%	k.v. + 20%
1RM liggro	k.v.	k.v. - 5%	k.v. + 5%	k.v.	k.v. + 5%	k.v.
Beveg.	Se ovenfor	Se ovenfor	Se ovenfor	Se ovenfor	Se ovenfor	Se ovenfor

k.v.=kroppsvekt

U 23 KVINNER

	NOVEMBER		JANUAR		MARS	
ØVELSE	Tungvekt	Lettvekt	Tungvekt	Lettvekt	Tungvekt	Lettvekt
5000m CII	19.10/220w	20.40/180w	19.00/240w	20.20/190w	18.50/240w	20.10/195w
2000m CII	7.20/258w	7.50/212w	7.10/278w	7.40/226w	7.00/297w	7.30/241w
60" CII	420w	330w	430w	340w	450w	360w
1RM kneb.	k.v. + 20%	k.v. + 10%	k.v. + 25%	k.v. + 15%	k.v. + 25%	k.v. + 15%
1RM liggro	k.v. - 10%	k.v. - 15%	k.v. - 5%	k.v. - 10%	k.v. - 5%	k.v. - 10%
Beveg.	Se ovenfor	Se ovenfor	Se ovenfor	Se ovenfor	Se ovenfor	Se ovenfor

k.v.=kroppsvekt

Tekst og tabeller er hentet fra «Utvikling av fysiske kvaliteter i roing, 2. utgave» av Åke Fiskerstrand og Tore Øvrebø.