

## Tillægskravskrift for udførelse af Ironman test til brug for udtagelser i AKD.

### Formål:

- Vi bruger testen som støtte til udtagelse og fordeling af midler. I begge tilfælde kan det betyde "inde eller ude" for den enkelte atlet.
- Når test afholdes med jævne mellemrum som en del af vores træningsværktøj så er det vigtigt at resultaterne retvisende. Hvis testen afviger med op til 50 point, fra gang til gang grundet måleunøjagtighed, er de ikke velegnet til at vurdere om træningen giver den forventede effekt fra gang til gang. Derfor ønsker AKD en ensartet afvikling og score så vidt muligt hver gang.

Kravene tager udgang i anvisninger fra "Ironman Testbatterierne" udgivet af det Norske Skiforbund. Fra disse fremhæves og præciseres følgende:

Øvelserne skal laves i rækkefølge som anvist, de gennemgås i korrekt rækkefølge herunder. Teksten i nedenstående er tillæg til og/eller præciseringer. Teksten kan og skal ikke stå alene.

1. 3.000 meter løb:  
Tiden startes på "GO" ved at råbe KLAR – GO!. Starteren står bag ved løberne når start signalet gives. Tiden tages når løberne krydser mållinjen efter 3.000 meter.
2. Hexagonal Obstacle:  
Tiden startes af dommeren på "GO" ved at råbe KLAR – GO! Tiden stoppes når begge ben er på jorden efter sidste bøjle. Dommeren råber STOP når begge ben lander. Tidstager står med ryggen mod øvelsen og starter tiden på GO og stopper tiden på STOP.
3. Squat en repetition:  
Vær opmærksom på at vandret måles mellem overside af knæ og hofteknoglen. Denne øvelse MÅ ikke udføres fuldt ud af atleter som ikke er fuldt udviklet, for disse gælder:  

For 15 årige må vægt max være = kropsvægt + 20%	Score 60% af tabel
For 16 årige må vægt max være = kropsvægt + 40%	Score 70% af tabel
For 17 årige må vægt max være = kropsvægt + 60%	Score 80% af tabel
For 18 årige må vægt max være = kropsvægt + 80%	Score 90% af tabel
For 19 årige må vægt max være = kropsvægt + 100%	Score 100% af tabel
4. Squat flere gentagelser:  
Vær opmærksom på det generelle vægtkrav er 1,2 gange kropsvægt hos kvinder og 1,5 gange kropsvægt hos mænd.  
Tillægsregler:  

For 15 årige må vægt max være = kropsvægt + 0 kg.	Score 50% af tabel
For 16 årige må vægt max være = kropsvægt + 10 kg.	Score 60% af tabel
For 17 årige må vægt max være = kropsvægt + 20 kg.	Score 70% af tabel
For 18 årige må vægt max være = kropsvægt + 30 kg.	Score 80% af tabel
For 19 årige må vægt max være = kropsvægt + 40 kg.	Score 90% af tabel.

Hvis vægtbegrænsningen for 15-årige til 19-årige overstiger 1,2 gange egen vægt for kvinder og 1,5 gange egen vægt for mænd, bruges 1,2 og 1,5 gange kropsvægt og der regnes med 100% score.

5. Bænkpres en repetition: Bemærk, ved korrekt udførsel skal vægtstangen helt ned at røre brystkassen. Bagdelen skal blive i bænken/sædet under hele udførelsen.
6. Chins: Bemærk at der er ikke krav om at kroppen skal være strakt. Der må IKKE udføres accelererende bevægelser med benene eller maven. Hvis det sker, giver der en advarsel. Næste gang det sker afsluttes øvelsen. Hver øvelse skal være fra udstrakte arme (bøjning på 5 grader max er tilladt, dvs meget lille bøjning) og til at hagen rører ved stangen eller er højere end stangen. Det er tilladt at tage små pauser på op til 2 sekunder max. Ved overskridelse af pause gives en advarsel. Ved næste overskridelse afsluttes øvelsen.
7. Brutal Bænk:  
Det kræves kun to fingre fra hver hånd i ringen bag hovedet. En øvelse tælles fra helt nede og op til at albuerne rører ved begge knæ. Der må holdes meget små pauser i max et sekund. Ved overskridelse gives en advarsel. Ved anden overskridelse er øvelsen slut.
8. Kassehop:  
Starten er på toppen af kassen. Tiden startes første gang atletens fødder rammer jorden og der tælles et hop hver gang atletens fødder rammer toppen af kassen samtidigt. Sidste hop tælles med hvis fødderne har forladt jorden når tidstager råber STOP. Der skal hoppes med samtidige ben, galop er ikke tilladt, galophop tælles ikke med men øvelsen fortsættes. Der skal tælles højt af dommeren. Tidstager skal kunne se øvelsen og starter tiden når fødderne rammer jorden første gang og råber STOP når han ser at der er gået 90 sekunder. Sidste hop tælles med hvis fødderne har forladt jorden når tidtager råber stop. Dommeren afgør om fødderne har forladt jorden når der råbes stop og om sidste hop tælles med eller ikke.

#### **Udførsel af test på godkendt anden location såsom ski gymnasier eller lignende:**

Det understreges at testfaciliteter og dommer skal være godkendt på forhånd.

For atleter som udfører Ironmantesten med henblik på udtagelse gælder det at der skal være videodokumentation for følgende øvelser:

2. Hexhop – der tillægges ½ sekund for at kompensere for reaktionstid.
3. Squat en gentagelse
4. Squat flere gentagelser
6. Chins
7. Brutalbænk
8. Kassehop

Video vil blive gennemgået og godkendt af AKD.

Disse præciseringer og tillæg til Ironman testen er udarbejdet af AKD i oktober 2021 hvor de også træder i kraft.

AKD, 11 november 2021.