



Fysisk test for elever der søger optagelse på ridelinjen

Det er vigtigt, at du er i god fysisk form som elev i talentklasserne på ridelinjen, før du kan blive indstillet til optagelse, skal du gennemføre og bestå en fysisk test. Testen indgår i den samlede bedømmelse af din egnethed som elev på ridelinjen, du skal bestå testen men beståelse af testen er ikke nogen garanti for at blive indstillet.

Hvad går den fysiske test ud på?

I den samlede fysiske test skal du bestå;

- balance- og fleksibilitetstest
- koordinationstest
- styrketest
- konditionstest

Styrke og konditionstesten er tilpasset din alder (det klassetrin du søger optagelse på).

Elever der påtænker at søge optagelse opfordres til at træne til testen inden de går til prøve.

Elever der allerede er optaget på ridelinjen skal gentage testen inden indstilling til næste årgang.

Beskrivelse af testen:

Balance- og fleksibilitetstest		
#	Beskrivelse af øvelsen	Krav
1	Måling af ligevægt i kroppen. Eleven skal stå afslappet på 2 badevægte, med en fod på hver badevægt. Instruktøren aflæser vægten på begge badevægte, vægten skal være cirka ligeligt fordelt på hver fod.	Der må maksimalt være 2% uligevægt. Vægten på hver fod, som aflæst på badevægten, skal derfor være inden for 49-51 % den samlede krops vægt. (dvs. hvis du vejer 50,0 kg i alt skal hver vægt vise mellem 24,5 og 25,5kg)
2	Gang på balance bom.(bare fødder) Eleven skal uden støtte kunne gå på en balance bom (cavalettis bom)	Eleven skal gå en distance svarende til længden af 2 cavalettis bomme (ca. 6 meter) uden støtte og uden at røre jorden.
3	Siddende balance på gymnastikbold Eleven skal kunne holde balancen, siddende på knæ på en stor gymnastikbold. Eleven må gerne få hjælp til at komme op på bolden	Eleven skal kunne sidde på knæerne med armene løftet ud til vandret ud til siden. Balancen skal kunne holdes i 15 sekunder.
4	Kroppens fleksibilitet Stående fra lodret skal eleven i en blød bevægelse bøje sig forover og nå sine tæer med fingerspidserne	Elev skal i stående stilling kunne nå sine egne tæer. Fingerspidserne skal nå tæerne. Hele foden skal holdes i jorden.



Koordinationstest		
#	Beskrivelse af øvelsen	Krav
5	<p>Armsving.</p> <p>Begge armene holdes op over hovedet tæt på ørene. Denne ene arm føres en kontrolleret bevægelse fremad, ned mod benet, og hele vejen rundt op til øret igen. Den anden arm føres i en kontrolleret bevægelse bagud mod benet, og hele vejen rundt op til øret igen.</p>	<p>Eleven skal kunne svinge armene hver sin vej, mens eleven går fremad på jorden, alternativt mens eleven sidder på hesteryg i en longe.</p>
6	<p>Stå på hænder op ad en mur.</p> <p>Fra stående stilling skal eleven kunne stå på hænder op ad en mur og holde stillingen.</p> <p>Eleven må kun have støtte på hænderne og fødderne på muren</p>	<p>Eleven skal kunne holde stillingen stående op ad muren i mindst 15 sekunder.</p> <p>Elever der søger optagelse i 7 klasse må få hjælp til at komme op med benene, elever på øvrige klassetrin skal selv kunne komme op</p>
7	<p>Stå på hoved op ad en mur.</p> <p>Fra siddende stilling skal eleven kunne rejse sig og stå på hovedet (lave hovedstand) op ad en mur og holde stillingen.</p> <p>Eleven må have støtte på hoved, hænder, arme, og op mod muren</p>	<p>Eleven skal kunne rejsesig uden hjælp og holde stillingen op ad muren i mindst 15 sekunder.</p>
8	<p>Slå kolbøtter</p> <p>Eleven skal kunne slå kolbøtter uden at miste balancen.</p>	<p>Eleven skal kunne slå 3 kolbøtter i træk, i en glidende arbejdsgang uden pauser</p>



Styrketest		
#	Beskrivelse af øvelsen	Krav
9a	<p>Planke – maven.</p> <p>Eleven ligger på maven med begge albuer og underarme i gulvet. Øvelsen begyndes ved at hoften løftes så der bliver en lige linje fra fødderne, gennem ben og rygsøjle og op til hovedet.</p>	<p>Eleven skal kunne holde stillingen i</p> <p>7. klasse 60 sekunder</p> <p>8. klasse 90 sekunder</p> <p>Øvrige 120 sekunder</p>
9b	<p>Planke – højre og venstre side.</p>	<p>Eleven skal kunne holde stillingen i</p>
9c	<p>Eleven ligger på siden. Albuen og underarmen placeres i gulvet, overarmen skal være lodret. Øvelsen begyndes ved at hoften løftes så der bliver en lige linje fra fødderne, gennem ben og rygsøjle og op til hovedet.</p> <p>Øvelsen gentages til modsatte side.</p>	<p>7. klasse 60 sekunder</p> <p>8. klasse 90 sekunder</p> <p>Øvrige 90 sekunder</p>
9d	<p>Planke – ryg.</p> <p>Eleven ligger på ryggen med begge ben udstrakt. Albuen og underarmen placeres i gulvet, overarmen skal være lodret. Øvelsen begyndes ved at hoften løftes så der bliver en lige linje fra fødderne, gennem ben og rygsøjle og op til hovedet.</p>	<p>Eleven skal kunne holde stillingen i</p> <p>7. klasse 60 sekunder</p> <p>8. klasse 90 sekunder</p> <p>Øvrige 90 sekunder</p>
10	<p>Serie med 3 øvelser</p> <p>Eleven skal udføre serie som indeholder sprælle mænd, efterfulgt af englehop, efterfulgt af høje knæløft.</p> <p>Serien udføres i en glidende arbejds gang uden væsentlige pauser mellem øvelserne</p>	<p>Eleven skal kunne udføre følgende serie</p> <p>Sprællemænd i 30 sek.</p> <p>Englehop i 30 sek.</p> <p>Høje knæløft i 30 sek.</p>
11	<p>Benløft</p> <p>Eleven ligger på ryggen med hænderne placeret under balderne og kigger ned mod benene. Øvelsen begyndes ved at benene løftes op til lodret, og sænkes herefter til et par centimeter over underlaget.</p>	<p>Eleven skal kunne udføre 20 gentagelser.</p>



Konditionstest								
#	Beskrivelse af øvelsen	Krav						
12	<p>Løb.</p> <p>Eleven løber i eget tempo på en udendørs rute anvist af instruktøren.</p> <p>Testen kan afhængig af vejret flyttes indendørs. I så fald løber eleven i eget valgt tempo på et løbebånd.</p>	<p>Eleven skal kunne holde løbe</p> <table> <tr> <td>7. klasse</td> <td>3,0 km på 18 minutter</td> </tr> <tr> <td>8. klasse</td> <td>3,5 km på 20 minutter</td> </tr> <tr> <td>Øvrige</td> <td>4,0 km på 23 minutter</td> </tr> </table>	7. klasse	3,0 km på 18 minutter	8. klasse	3,5 km på 20 minutter	Øvrige	4,0 km på 23 minutter
7. klasse	3,0 km på 18 minutter							
8. klasse	3,5 km på 20 minutter							
Øvrige	4,0 km på 23 minutter							
13	<p>Kun for elever der allerede er optaget på ridelinjen.</p> <p>Hvert år gennemføres der på skolen "BIP-test".</p> <p>I bip testen skal eleven uden pause løbe mellem 2 markeringer i takt med bip lyde der afspilles, hastigheden af bip lydende er stigende under testen. Eleven skal nå frem til næste markering netop når bippet lyder, når eleven ikke markeringen afbrydes testen. Hvert Bip markerer en gentagelse</p>	<p>I den sidste af skoleårets test skal eleven nå minimum 35 gentagelser.</p>						