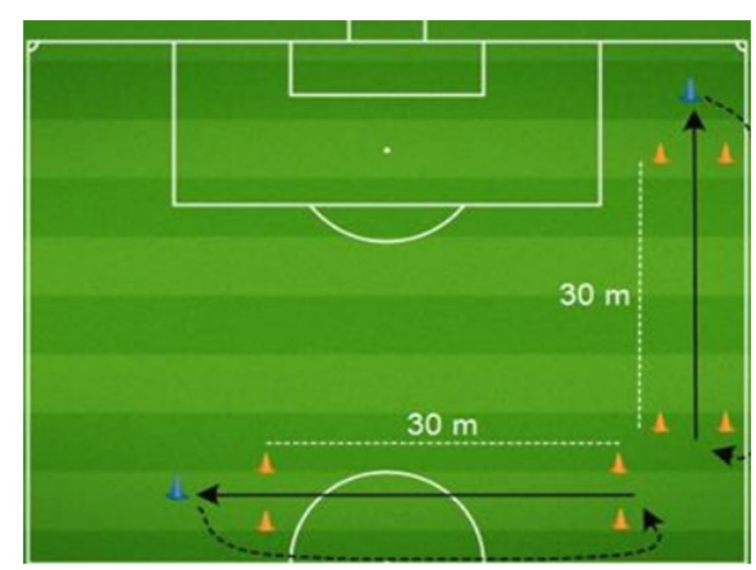


5x30 metra sprettur

Markmið: Að meta getu leikmanna í endurteknum 30 metra sprettum með 25 sekúndna hvíld á milli.

Búnaður: Hraðahlið (Brower TC), málband, keilu og grasvöll.



Framkvæmd: Leikmaður tekur sér stöðu 1 metra frá upphafslínu, hleypur svo af stað í gegnum tvö hraðahlið eins hratt og hann getur. Það er mjög mikilvægt að klára sprettinn út alla 30 metrana en gott er að staðsetja keilu um 2 metra frá lokalínu og biðja leikmann að hlaupa að henni. Leikmaður hefur þá um 25 sekúndur til þess að skokka til baka og byrja aftur. Hver leikmaður tekur 5 spretti. Meðalhraði allra 5 spretta er í viðmiðinu.

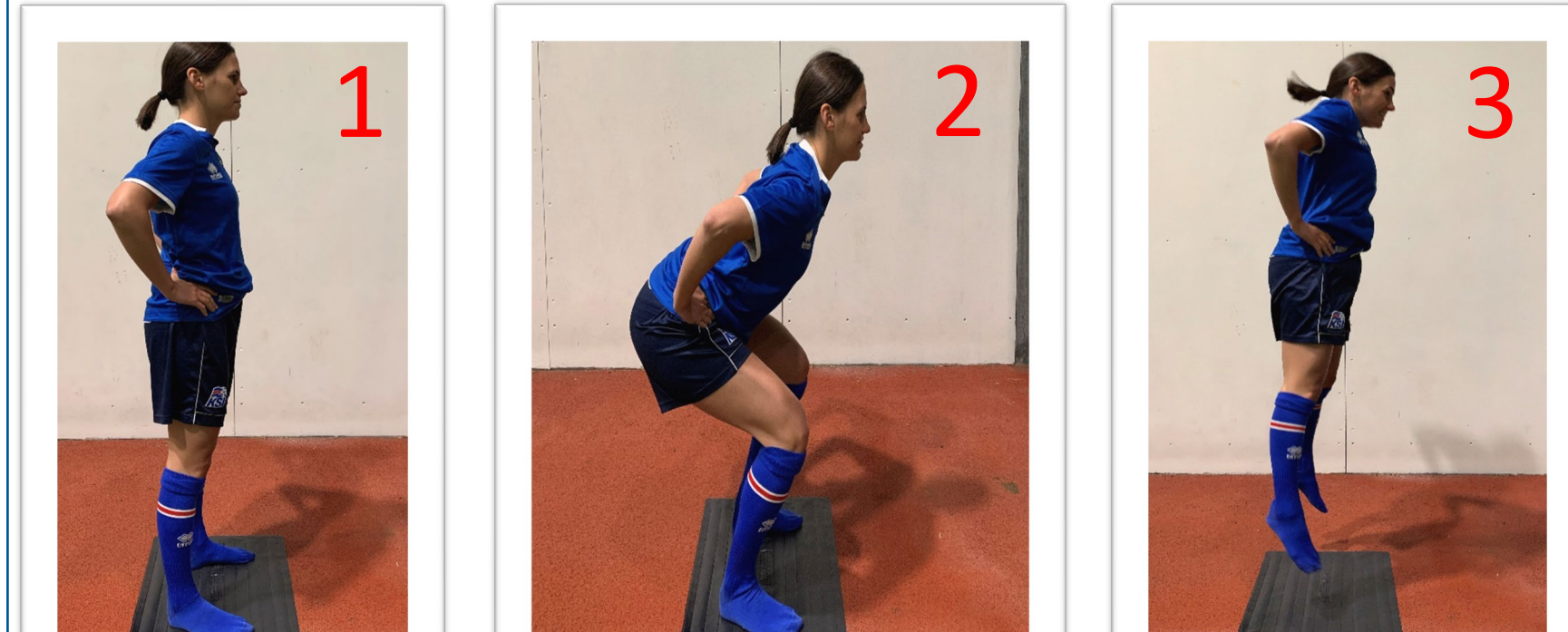


Hnébeygjuhopp

Markmið: Að meta kraft í neðri bók

Búnaður: Stökkmotta

Framkvæmd: Leikmaður fer úr skóm og stendur á miðri stökkmottu. Hann setur hendur á mjóðm og stendur með mjaðmabreidd á milli fóta. Þegar leikmaður er tilbúinn fer hann niður í hnébeygjustöðu og hropar svo eins hátt upp og hann getur með hendur á mjóðm og rétta vel úr fótum. Hver leikmaður fær tvö tækifæri til að hoppa eins hátt og hann getur.



Skotkraftur

Markmið: Að meta skotkraft leikmanna.

Búnaður: Hraðabyssa (Sports Radar SR3600), bolti og mark.

Framkvæmd: Bolti er stillt upp á vítapunkt og leikmaður tekur tvö skref aftur á bak frá boltanum. Leikmaður hleypur svo að boltanum og sparkar eins fast og hann getur í markið. Hver leikmaður fær tvö tækifæri.

Viðmið eftir aldri

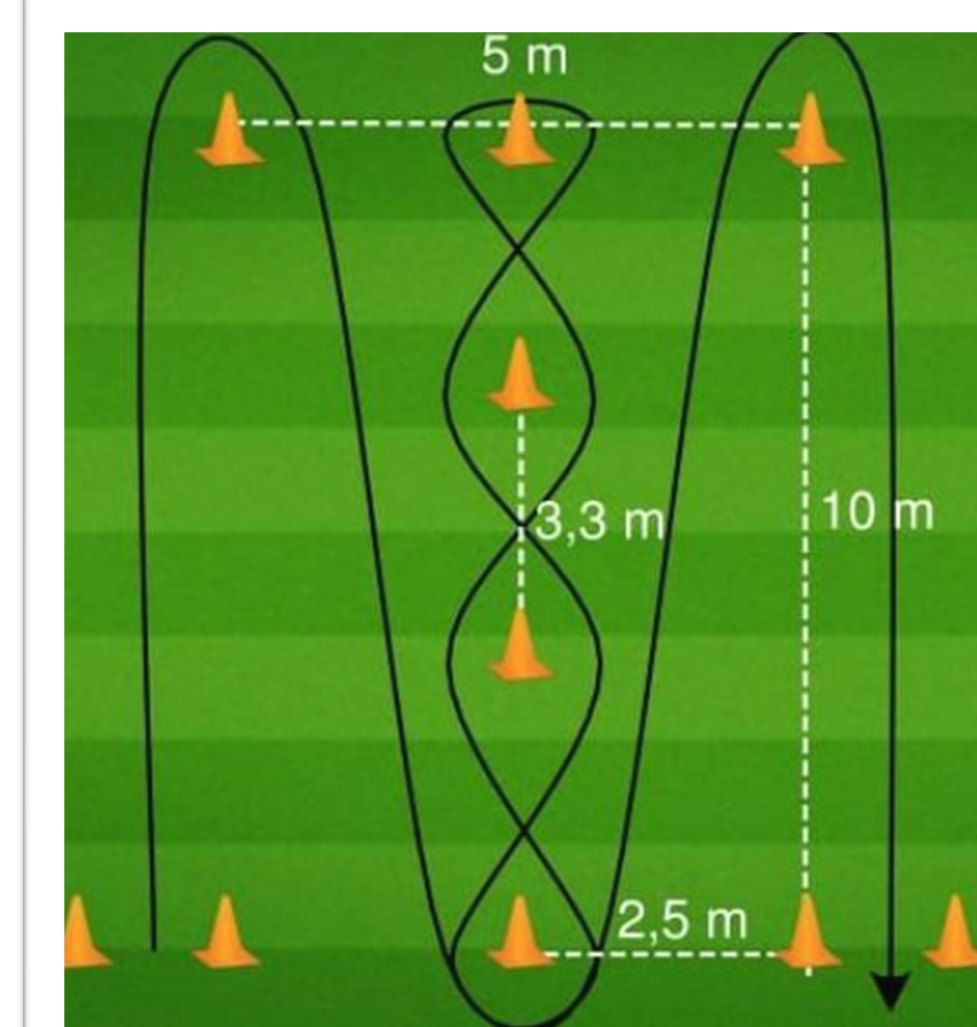
Próf	Viðmið	14 ára	15 ára	16 ára	17 ára	18 ára
5x30m sprettur(s)	Framúrskarandi	4.59	4.53	4.50	4.27	4.46
	Yfir meðaltali	4.68	4.73	4.71	4.66	4.69
	Meðaltal	4.76	4.84	4.86	4.86	4.81
	Undir meðaltali	4.92	4.96	5.01	4.99	4.90
	Óviðunandi	5.26	5.20	5.23	5.20	5.18
Hnébeygjuhopp (cm)	Framúrskarandi	48.00	47.42	47.77	47.77	47.09
	Yfir meðaltali	41.49	37.70	38.80	39.60	38.83
	Meðaltal	34.95	32.20	32.60	32.80	30.30
	Undir meðaltali	27.72	28.40	29.90	27.80	27.00
	Óviðunandi	22.80	24.04	24.72	21.66	23.32
Skotkraftur (km/klst)	Framúrskarandi	88.0	94.6	93.0	94.8	101.8
	Yfir meðaltali	79.0	82.0	87.0	91.0	87.0
	Meðaltal	74.0	79.0	81.0	82.0	85.0
	Undir meðaltali	71.0	71.0	78.0	77.2	81.0
	Óviðunandi	60.8	59.2	67.5	61.6	74.4
Illinois snerpa (s)	Framúrskarandi	16.08	15.64	15.59	14.90	15.33
	Yfir meðaltali	16.67	16.49	16.39	15.79	15.84
	Meðaltal	16.93	17.04	16.74	16.50	16.27
	Undir meðaltali	17.45	17.44	17.22	17.07	16.73
	Óviðunandi	18.72	18.32	17.99	17.80	17.48
Yo-Yo þolpróf (m)	Framúrskarandi	1240	1320	1520	1640	1720
	Yfir meðaltali	1040	1120	1200	1280	1320
	Meðaltal	800	920	1000	1040	1120
	Undir meðaltali	600	680	760	880	920
	Óviðunandi	400	440	480	400	600

Illinois snerpa

Markmið: Að meta hraða og snerpu leikmanna með tilliti til neikvæðrar og jákvæðrar hröðunar, og stefnubreytinga.

Búnaður: Keilur, málband og hraðahlið (Brower TC)

Framkvæmd: Leikmaður byrjar í liggjandi stöðu með hendur í grasi hjá höfði. Hakan á leikmanni er við upphafslínu og leikmaður fer af stað þegar hann er tilbúinn. Þegar leikmaður fer af stað brýtur hann geislann á hraðahliðinu með höfðinu og þarf svo að hlaupa eins hratt og hann getur í gegnum brautina. Leikmaður fær eitt tækifæri nema hann ruglist í miðri braut þá má byrja aftur.



Yo-Yo IE2 Þolpróf

Markmið: Að meta lofháð þol leikmanna.

Búnaður: Keilur, hljóðskrá og hátalara.

Framkvæmd: Leikmenn byrja á upphafslínu og hlaupa 20 metra fram og til baka samhliða hljóði í hljóðskrá. Við upphafslínu er 2,5 metra svæði þar sem leikmenn ganga rólega fram og til baka og gera sig svo tilbúna aftur við næsta hljóðbút. Prófið eykur hraðann eftir hverja ferð fram og til baka og leikmenn hlaupa eins lengi og þeir geta. Dómarar staðsetja sig þannig að auðvelt er að fylgjast með hvort leikmaður nái á línuna áður en hljóðið berst. Hver leikmaður fær eitt gult spjald fyrir að ná ekki á línu eða þjófstarta, ef það gerist aftur þá fær leikmaður rautt spjald og er úr leik.

