



FÄLTTESTER ÄLDRE UNGOM

Det här dokumentet beskriver de fält- och antagningstester som genomförs vid samtliga skidgymnasier (RIG & NIU) inom längdskidor. I dokumentet kan du läsa om bakgrunden till testerna, vilka riktvärden som utövaren kan ha som målsättning samt en beskrivning av respektive test. Se testerna som inspiration till fälttester som ni med jämna mellanrum kan genomföra i er verksamhet.

1 Bakgrund

Syftet är att testerna är en del av det underlag som används vid antagningsarbetet till landets längdskidgymnasier. Antagningstesterna är också i princip samma tester som genomförs under elevernas tid på skidgymnasiet, vilket är positivt för att kunna följa respektive aktivs utveckling över tid.

Testresultaten blir ett underlag för diskussion med aktiva för att till viss del kunna individualisera träningen samt kunna jämföra testresultat med tävlingsresultat.

2 Riktvärden

Här presenteras riktvärden för testerna och vad som bör eftersträvas för att nå nationell elit på ungdomsnivå (15 – 16 år). Testdata nedan baseras på samtliga genomförda antagningstester på Sveriges skidgymnasier mellan 2024 och 2026. Läs mer om respektive test och hur det genomförs under kapitel 3 – testmanual.



Riktvärden, Sverige — Antagningstest

Antagningstest 2024–2026 · Nationell elit = Q3/Q4-gräns (topp 25 %) · Max = bästa enskilda testresultat

Killar (n=128)			Tjejer (n=100)		
TEST	NATIONELL ELIT	MAX I DATA	TEST	NATIONELL ELIT	MAX I DATA
Beep-test	≥ 12,7 högre = bättre	14,1 bästa i data	Beep-test	≥ 10,4 högre = bättre	13,3 bästa i data
Stakergometer Int.1	≥ 400 W högre = bättre	500 W bästa i data	Stakergometer Int.1	≥ 250 W högre = bättre	330 W bästa i data
Stakergometer Int.3	≥ 330 W högre = bättre	440 W bästa i data	Stakergometer Int.3	≥ 220 W högre = bättre	280 W bästa i data
Stakergometer Int.5	≥ 310 W högre = bättre	420 W bästa i data	Stakergometer Int.5	≥ 200 W högre = bättre	290 W bästa i data
L-Chins	≥ 6 reps högre = bättre	14 reps bästa i data	L-Chins	≥ 1 rep * manuell gräns	6 reps bästa i data
3-steg (medel H+V)	≥ 6,7 m högre = bättre	8,3 m bästa i data	3-steg (medel H+V)	≥ 5,8 m högre = bättre	8,1 m bästa i data
Sit-up kast	≥ 6,5 m högre = bättre	9,6 m bästa i data	Sit-up kast	≥ 5,4 m högre = bättre	7,6 m bästa i data
Harres (medel H+V)	≤ 13,8 s lägre = snabbare	12,0 s bästa i data	Harres (medel H+V)	≤ 15,4 s lägre = snabbare	12,8 s bästa i data

● Nationell elit = Q3/Q4-gräns (topp 25 % i antagningsdatasetet)

● Max i data = bästa enskilda testresultat i datasetet

* Tjejer L-Chins: Q3-gränsen i rådata är 0 (80 % klarar inte ett repetition). Nationell elitgräns satt manuellt till ≥ 1 rep.

Källa: SSF Prestationstester, antagningstest 2024–2026 · Killar n=128 · Tjejer n=100

3-steg och Harres = medelvärde höger och vänster. Värden avrundade till närmaste tiotal (W) eller tiondel (m/s).

© RIG/NIU Längdskidåkning · Beräknat 2026

Figuren beskriver riktvärden i olika tester för att sträva mot nationell elit på ungdomsnivå.

3 Testmanual – antagningstester

Här presenteras syfte och beskrivning av respektive fälttest och hur det ska utföras.

Löpning 3000 meter på löparbana

Syftet är att mäta aerob kapacitet.

Testet genomförs inte som antagningstest vid skidgymnasierna och finns därmed inte med under riktvärdena i figuren ovan. Men det är ett relevant test att genomföra och riktvärden presenteras nedan.

- Sikta på tider under 12:15 och 10:30 för tjejer respektive killar.



- Testet genomförs på en löparbana, är den standardiserad så mäter den 400 meter per varv, vilket således blir 7,5 varv.
- Löpningen genomförs med fördel i grupp med gemensam start.

Beeptest, Shuttle-run

Syftet är att mäta aerob kapacitet.

Anledningen till att Beeptest är ett antagningstest är för att antagningsarbetet sker under vinterhalvåret. Det säkerställer ett standardiserat test som går att genomföra inomhus i till exempel en sporthall och med en relativt stor grupp deltagare.

- Deltagarna springer fram och tillbaka mellan två linjer som är placerade 20 meter ifrån varandra.
- Under testet spelas pipsignaler upp från en app (finns olika alternativ till appar). Vid varje pip ska deltagarna ha nått till nästa vändpunkt. Ljudfil för Beeptestet kan förslagsvis vara beep-test-male.mp3.
- Deltagarna försöker springa med i den stegrande belastningen så länge hen orkar.
- När deltagaren missat att klara vändningen två gånger i rad, antecknas den senast godkända avklarade nivå som slutnivå.

Stakergometer

Syftet är att mäta anaerob kapacitet i aktuell delteknik.

Ställ in (kalibrera) dragfaktor i displayen på stakergometern, 100 för tjejer och 120 för killar.

Testet genomförs på en ordinarie Concept 2-maskin (oavsett årgång på dator, PM3-5), utan extra utrustning (pjäxor, platta och gummiband).

Rekommendationen är att använda skidhantag i SkiErgometern, men har man originalhantag i dagsläget, genomförs testerna med dessa.

- Genomför 3 minuters lågintensiv stakning på stakergometern som standardiserad uppvärmning inför testet. Under efterföljande 2 minuter genomförs tre stycken 5–7 sek drag, med känslan av en 90 %-insats.
- Testet genomförs sedan med maximal insats, 5x125 meter/45 sekunder vila för tjejerna och 5x150 meter/45 sekunder vila för killarna.
- Startposition ska vara med händerna något över huvudhöjd, med instruktionen att minst första draget ska vara långt (ned till höften) för



att maskinen ska hinna ställa in sig och undvika att linorna hoppar lös ur maskinen.

- Instruera även att en kraftfull stakning lönar sig och att en för hög frekvens (>110 drag/min) kan innebära att maskinen ger stora mätfel.
- Instruera även att fötterna inte får lyfta under testet, men att lyfta hälarna utan att hoppa är tillåtet om tårna stannar i golvet.
- Använd appen ErgData och registrera snittwatt per intervall.

(Önskar man själv registrera maxwatt på varje drag, kan man med fördel göra detta genom att exportera data från ErgData till excel).

Inför styrketesterna:

Var noggrann med att utövarna värmt upp hela kroppen i cirka 15 min för att undvika skador. Genomför 1 – 3 repetitioner av varje övning utan vikt, för att "känna på övningen" innan själva testet börjar.

L-chins

Syftet är att mäta styrka i överkropp samt förmåga att koppla samman den främre kedjan, d.v.s. överkropp och bål.

- Häng fritt i chinsstång med raka armar.
- Dra upp knäna till dess försökspersonen når 90 grader i höftflexion och 90 grader i knäled
- Lägg en pinne (till exempel ett sopskaft) vågrätt längst in på låren
- Den aktive skall hänga stilla, innan hen drar sig upp (tränaren hjälper till att stabilisera så den aktive hänger still).
- Den aktive ska dra sig upp så att hakan är ovanför stången och tillbaka till utgångsläget med sträckta armar, pinnen ska hela tiden ligga kvar längst in på låren.
- Räkna antal godkända L-chins.
- Klarar testpersonen inte att genomföra en korrekt L-chins, genomför förenklad L-chins (enbart excentrisk fas) som träning för att i ett senare skede klara av en L-chins.

L-chins, förenklad

För den som inte klarar en L-chins, genomför en excentrisk L-chins, d.v.s. hjälp personen upp till övre läget med haken ovanför stången. Låt därefter försökspersonen att dra upp knäna till 90 grader i höftflexion och 90 grader i knäled och låt personen att bromsa sig nedåt med bibehållen position. Den förenklade L-chinsen utförs som träning för att utövaren ska utveckla sin överkroppskapacitet och förmåga att koppla samman den främre kedjan.



3-stegshopp, enbenshopp

Syftet är att mäta styrka, power och symmetri vid enbensarbete.

Genomför testet på ett fast underlag, gärna inomhus i sporthall.

Landning sker jämfota, men det är ok att ramla framåt

- Stå på ett ben vid en startmarkering.
- Det andra benen hänger fritt bredvid. Det är tillåtet att pendla med såväl det andra benet som armarna under hoppet.
- Skjut ifrån med ett ben från startlinjen (steg 1), landa på samma ben och skjut ifrån igen (steg 2), och även en tredje gång (steg 3). Landa sedan jämfota och mät vid hälsens bakkant.
- Genomför med både vänster och höger ben, 2 försök på varje ben.
- Registrera det längsta hoppet för vänster respektive höger ben med längden från startlinjen till den bakersta fotens häl, vid jämfotalandningen (m,cm).

Se en instruktionsfilm via länken nedan:

<https://www.youtube.com/watch?v=rsURVEUetns>

Situp-kast

Syftet är att mäta explosivitet och tajming.

Testets mätning underlättas om testledare talar bollen innan varje kast, för att se nedslagsplatsen lättare. Tre kg medicinboll för tjejer och fyra kg medicinboll för killar. Storleken på bollen rekommenderas till 30–35 cm i diameter.

- Ligg på rygg med sträckta armar bakom huvudet
- Håll i bollen, vars centrum ska vara placerad mitt på en linje (linjen är utgångspunkt för mätning) bakom huvudet, med fotsulorna mot golvet. Fotsulorna ska vara i kontakt med underlaget genom hela kastet, men det är godkänt om ryggen/höften lyfts något. Varje aktiv har tre försök på sig. Mät rakt från startlinjen till parallellt med nedslagsplats.

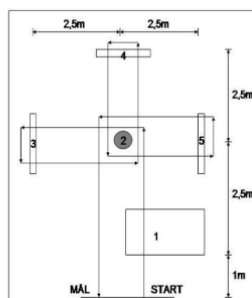
Registrera det längsta kastet (Registrera i m, dm).

Harres:

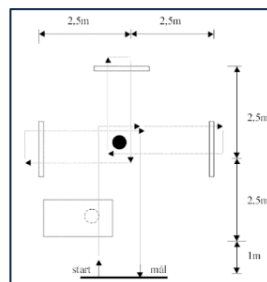
Syftet med Harres test är att testa koordinativa egenskaper med snabbhet, explosivitet, symmetri samt rörlighet.

Ställ i ordning banan enligt nedanstående bild.

Harres test



Figur 1 Harres, "vänster"
- första sväng till vänster.



Figur 2 Harres, "höger" -
första sväng till höger.

- Mjuk matta
- En kon
- Tre häckar
- Tejpad startlinje på en meter, vars mittpunkt ska ligga precis framför konen.

Häckarnas höjd ska anpassas till respektive testpersons grenhöjd (d.v.s. så att häckens höjd, när testpersonen står med varsitt ben på vardera sidan om häcken, når till grenen.) Stödbenen på häckarna ska vara vända inåt i banan.

Testpersonen ska inte nudda häckarna, varken vid hopp eller krypning. Välts eller rubbas häckarna är testet ej godkänt. Tänk på att flytta undan mattan efter kullerbyttan så att man

inte halkar på den vid rundning av konen eller vid målgång. Mattan placeras på den sida vars riktning testet startas (vänster/höger).

Tre försök genomförs, där den första genomförs med vändning runt kon till vänster, det andra försöket med vändning runt kon till höger och det tredje försöket genomförs i valfri riktning. Det innebär därmed att mattan behöver flyttas beroende om första konen ska rundas till vänster eller höger.

1. Starta bakom en linje och gör en kullerbytta på mattan.
2. Spring fram och sväng sedan 90 grader runt konen.
3. Hoppa över häck 1 och kryp tillbaka under den.
4. Runda konen och sväng sedan 90 grader till vänster/höger.
5. Hoppa över häck 2 och kryp tillbaka under den.
6. Runda konen och sväng 90 grader till vänster/höger.
7. Hoppa över häck 3 och kryp tillbaka under den.
8. Runda konen och sväng 90 grader till vänster/höger.
9. Spring in över mållinjen (dvs. samma som startlinjen).



Att tänka på: Värm upp ordentligt. Gör 2–3 testlöpningar genom banan med ökad intensitet innan första försök på tid.

Bästa tiden med höger respektive vänster vändning registreras.