



FÄLTTESTER JUNIOR

Det här dokumentet beskriver de fälttester som genomförs vid samtliga skidgymnasier (RIG & NIU) inom längdskidor.

Här kan du läsa om bakgrunden till testerna, vilka riktvärden som krävs för att nå nationell respektive internationell nivå på juniorsidan samt vilka test som ingår och hur de ska genomföras.

1 Bakgrund

Syftet med testerna är att både aktiva och tränare ska kunna följa och utvärdera utveckling över tid. Testresultaten skapar underlag för diskussion med aktiva vilket kan möjliggöra individualisering av träning. Testresultaten kan även jämföras med ranking (FIS-punkter) och tävlingsresultat.

2 Riktvärden

Här presenteras riktvärden för fälttesterna och vad som bör eftersträvas för att nå nationell och/eller internationell elit. Testdata baseras på samtliga genomförda tester på Sveriges skidgymnasier mellan 2024 och 2026. Läs mer om respektive test och hur det genomförs under kapitel 3 – testmanual.



Riktvärden, Sverige — Längdskidåkning

Fälttest 2024–2026 · Q3/Q4-gräns = Nationell elit · Topp = Internationell elit (bästa i datasetet)

Killar			Tjejer		
TEST	NATIONELL ELIT	INTERNATIONELL	TEST	NATIONELL ELIT	INTERNATIONELL
3000 m löpning	≤ 9:57 lägre = snabbare	8:50 bästa i data	3000 m löpning	≤ 11:52 lägre = snabbare	10:03 bästa i data
Stakergometer Int.1	≥ 491 W högre = bättre	643 W bästa i data	Stakergometer Int.1	≥ 295 W högre = bättre	387 W bästa i data
L-Chins	≥ 9 reps högre = bättre	18 reps bästa i data	L-Chins	≥ 3 reps manuell gräns	9 reps bästa i data
3-steg (medel H+V)	≥ 6,96 m högre = bättre	8,50 m bästa i data	3-steg (medel H+V)	≥ 5,79 m högre = bättre	7,37 m bästa i data
Sit-up kast	≥ 8,10 m högre = bättre	10,50 m bästa i data	Sit-up kast	≥ 6,49 m högre = bättre	8,80 m bästa i data
Harres (medel H+V)	≤ 11,50 s lägre = snabbare	9,9 s bästa i data	Harres (medel H+V)	≤ 13,00 s lägre = snabbare	11,3 s bästa i data
FIS-POÄNG (LÄGRE = BÄTTRE)			FIS-POÄNG (LÄGRE = BÄTTRE)		
FIS Distan	≤ 165 p topp 25% i data	68,6 p bästa i data	FIS Distan	≤ 200 p topp 25% i data	110 p bästa i data
FIS Sprint	≤ 239 p topp 25% i data	96 p bästa i data	FIS Sprint	≤ 306 p topp 25% i data	136 p bästa i data

- Nationell elit = Q3/Q4-gräns i fälttestdatasetet (topp 25 %)
- Internationell elit = bästa enskilda testresultat i datasetet 2024–2026

Källa: SSF Prestationstester, fälttest VT/HT 2024–2026 · Killar n=451 · Tjejer n=318
Kvartilsindelning baseras på toppresultat per test — Q4 = topp 25 % i respektive grupp. FIS-poäng: lägre = bättre prestation.
© RIG/NIU Längdskidåkning · Beräknat 2026

Figuren beskriver riktvärden i olika tester både nationellt och internationellt.

3 Testmanual

Här presenteras en beskrivning av respektive test och hur det ska utföras.

Löpning 3000 meter på löparbana

Syftet är att mäta aerob kapacitet.

- 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.

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 att en kraftfull stakning lönar sig och att en för hög frekvens (>110 drag/min) kan innebära att maskinen ger stora mätfel.
- Instruera 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).

4 Inför styrketesterna

Var noggrann med att utövarna värmer upp hela kroppen i cirka 15 min innan de kommer till styrketesterna 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
- Lagg 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 jämfota-landningen (m,cm).

Se instruktionsfilm via länken:

<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.

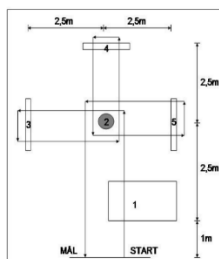
Registrera det längsta kastet (Registrera i m, dm).

Harres test

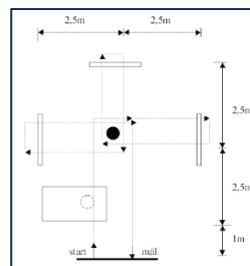
Syftet med Harres test är att testa koordinativa egenskaper med snabbhet, explosivitet, symmetri samt rörlighet.

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.