

FYSTEST

Fystest krävs för de ryttare som inte ridit mer än 15 aktiviteter de tre senaste åren. Som aktivitet räknas totolopp, kvallopp, b-lopp, utbildningslopp eller provlopp som registrerats som godkänt. En godkänd utbildningsomgång räknas som 10 aktiviteter. Fystestet gäller det året som det genomförts och nästkommande år. Har ryttaren inte gjort några aktiviteter under den giltiga tiden behöver denne göra ett nytt fystest. Fystestet görs i samband med utbildningsomgången av utbildningsansvarig på respektive bana.

Fystestet består av:

- | | |
|--|----------------------------|
| • Löpning 3000 meter | Maxtid 15 minuter. |
| • Armhävningar (valfritt tå eller knä) | Skall pågå under en minut. |
| • Knäböj med hopp | Skall pågå under en minut. |
| • Situps | Skall pågå under en minut. |

Inget antal krävs för armhävningar, knäböj eller situps och den som testas bestämmer själv tempot. Här bedöms inställningen och att man inte slutar innan en minut har gått.

Deltagaren kan få ett tidstillägg om personen är yngre än 18 år. Då får denne tidstillägg på 10 sek för varje år. Om man är över 35 år får man 5 sek för varje år. Ex. om en person som är 40 år springer testet så är han godkänd om han springer på 15 min och 25 sek.

Som alternativ till löpning kan cykling på motionscykel ske. Deltagaren ska då cykla 15 min med 100W på cykeln och hålla 60-65BMP tempo. Prata med fystränaren på aktuellt gym.