



Fystest

Fystest krävs för samtliga ryttare från 2018. Hemmabanen anordnar 3-4 tillfällen under perioden 1 september – 31 oktober. Har man inte möjlighet att medverka under något av dessa tillfällen har banan möjlighet att ta ut en avgift på 300 kr för att ordna extratillfälle. Varje år ska ett nytt fystest genomföras för att kunna förnya licensen.

Fystestet består av:

- Löpning 3000 meter Maxtid 15 minuter.
- Armhävningar på tå (knä ej godkänt) 10 st.
- Jägarvila mot vägg (benen 90 grader) Skall pågå under en minut.
- Plankan på tå Skall pågå under en minut.
- Burpees Skall pågå under en minut.

Under hela fystestet bedöms inställningen och att man inte slutar innan tiden gått ut.

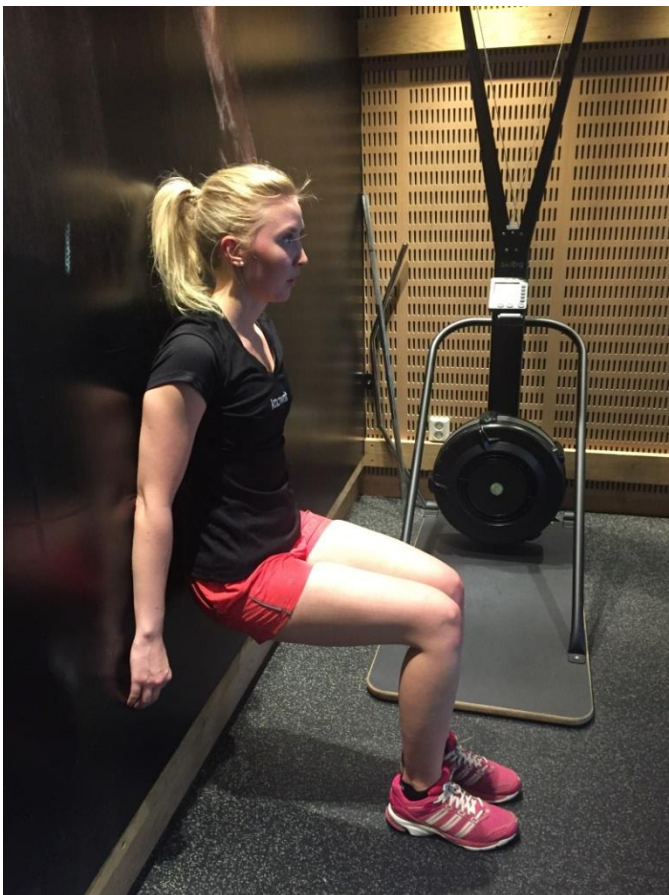
Deltagaren kan få ett tidstillägg om personen är yngre än 18 år. Då får denne tidstillägg på 10 sek för varje år. Om man är över 35 år får man 5 sek för varje år. Ex. om en person som är 40 år springer testet så är han godkänd om han springer på 15 min och 25 sek.

Som alternativ till löpning i undantagsfall kan cykling på motionscykel ske. Deltagaren måste visa upp ett läkarintyg för hemmabanen som visar att denne inte kan springa. Cykeltestet genomförs genom att cykla 15 min med 150 W på cykeln och hålla 60-65 BPM tempo. Prata med fystränaren på aktuellt gym.

Armhävningar på tå:



Jägarvila mot vägg:



Plankan på tå:



Burpees:

1. Hoppa upp med armarna i luften



2. Hoppa ner på mage, ta emot med händerna. Bröstat ska nudda golvet.



3. Hoppa in fötterna mellan händerna för att sen hoppa upp och klappa händerna ovanför huvudet.

