

Beeptest (Multistage Fitness Test)

BEEP-TEST är ett progressivt (ökande) löptest för att beräkna kondition. Vid uttagning till specialistofficersutbildningen och officersprogrammet används testet för att beräkna att du har erforderlig syreupptagningsförmåga.

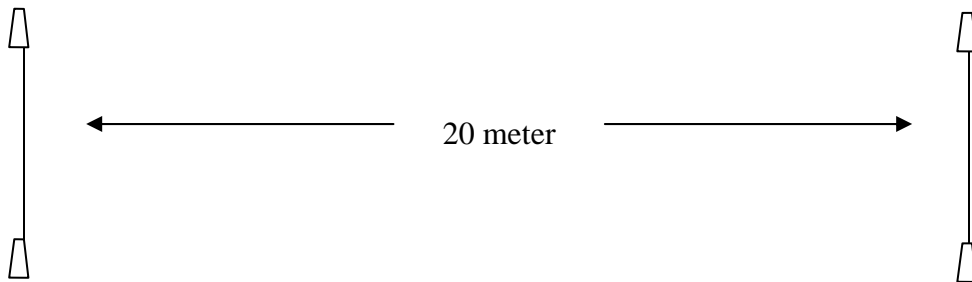
Du som ska testas använder idrottsutrustning för löpning.

Löpsträckan ska vara uppmätt till 20 meter och testledaren ser till att du startar på den ena yttergränsen. För att hålla rätt fart genom testet används en CD-skiva med inspelat beep.

Du som testas ska alltid sätta en fot på eller bakom respektive yttergräns vid slutet av varje löpsträcka som markeras med en beep-signal. Du ska anpassa hastigheten så att vändning sker vid beepet.

Om du inte håller hastigheten ska testledaren påtala detta. En varning ges varefter du får ytterligare två löpsträckor på dig att försöka återta rätt hastighet. Lyckas du inte återta hastigheten avbryts testet för din del.

Testet avbryts när aktuell nivå uppnåtts.



Som Beepetestet (Multistage Fitness Testet) används i Försvarmakten är det för att bedöma att en tillräcklig syreupptagningsförmåga finns hos de som testas inför specialistofficersutbildning och utbildning vid officersprogrammet.

Observera att det är deltagarnas konditionsstatus som avgör om testet redan vid låga nivåer kan bli fråga om ett maximalt test.