

Multitest Styrka genomförs som kombinationstest innehållande Push-ups, Sit-ups, Vertikalt upphopp, Rygghäng och Armhäng.

Kravet för godkänt Multitest är att miniminivån i samtliga deltest uppnås samt att sammanlagt minst uppnå den poängsumma som är angivet i tabell under respektive tilläggskravs Test/Kravtabell.
(Observera att **HELA** multitestet ska göras om vid omtest.)

Hela testet ska genomföras inom maximalt 45 min, med deltesterna i ordning Push-ups, Sit-ups, Vertikalt upphopp, Rygghäng och Armhäng.

Vid genomförande av varje deltest ska miniminivå uppnås som en grund. Antalet upprepningar, höjd eller tid utöver miniminivån multipliceras med en koefficient och resulterar i poäng för respektive deltest. Maximalt 100 poäng/deltest kan uppnås. För beräkning se "Poäng = över min.nivå" i tabellen.



Push-ups och Sits-ups genomförs med så många upprepningar som möjligt i en följd, minst till miniminivån och högst till den maximala nivå som finns angiven för respektive deltest. Arbetstakten, som t ex kan anges med metronom, ska vara 50 taktslag/min. Böj/lyft respektive sträck/sänk på varje taktslag (25 upprepningar/min).

Vertikalt upphopp genomförs med 3 st godkända hopp, varav det bästa noteras som resultat och används för poängberäkning.


Rygghäng och Armhäng genomförs hängande så länge som möjligt, minst till och med miniminivån och längst till den maximalt angivna hängtiden.

Poängtabell

Övning	Enhet	Min	Max	Poäng = över min.nivå
Push ups	antal	8	28	5 poäng/upprepn.
Sit ups	antal	10	60	2 poäng/upprepn.
Vertikalt upphopp	cm	30	50	5 poäng/cm
Rygghäng	sek	60	160	1 poäng/sek.
Armhäng	sek.	15	65	2 poäng/sek

Push-ups (Armar/axlar)	
Framstupa stående med främre delen av fotbladen (höftbrett) i underlaget, valfritt avstånd mellan händerna, sträckta/raka armar, rak kropp och blicken något framåt.	Utgångsläge: 
Böj armarna så att överarmar är parallella med underlaget. Sträck därefter armarna så att utgångsläget intas igen, osv. Kroppen ska hållas rak och blicken något framåt under hela rörelsen. Arbetstakten, som t ex kan anges med metronom, ska vara 50 taktslag/min (25 upprepningar/ min). Antalet upprepningar räknas.	Utförande: 

<p>Sit ups (Buk)</p>	
<p>Sittande med armarna kopplade och vilande mot knäna. Knäna ska vara böjda 90°, del av fötterna i kontakt med golvet samt blicken framåt. Bukmuskler i vila.</p>	<p>Utgångsläge:</p> 
<p>Sänk bålen tills ländryggen når underlaget (max kontraktion i bukmuskler). Res därefter bålen och återgå till utgångsläget. Armarna ska hållas kopplade under hela rörelsen och vara i kontakt med bröstkorg i nedre läget. Del av fötterna och skinkorna ska vara i kontakt med underlaget under hela rörelsen, vinkeln i knäna minst 90° och blicken riktad framåt. Hela rörelsen genomförs rytmiskt utan ryck. Arbetstakten, som t ex kan anges med metronom, ska vara 50 taktslag/min (25 upprepningar/ min). Antalet upprepningar räknas.</p>	<p>Utförande:</p> 

<p>Vertikalt upphopp (Ben)</p>	
<p>Stående jämfota på golvet med raka ben och axelbrett mellan fötterna. Fixera ett måttband vid midjan så att det hänger ned från ryggen mot golvet. Tejpa fast en linjal (motsv.) på golvet. Inta utgångsläget så att måttbandet kan sträckas vertikalt in under linjalen.</p> <p>Läs av centimetermarkeringen på måttbandet vid linjalkanten</p>	<p>Utgångsläge:</p> 
<p>Böj benen och höften samt utnyttja armarnas pendeleffekt och gör ett maximalt upphopp. Hoppa rakt upp och landa på samma ställe. Hela kroppen ska vara vertikal i det övre läget. Maximal avvikelse +- 10 cm från upphopsplatsen är godkänt. Läs av centimetermarkeringen på måttbandet. Räkna ut hopphöjden i centimeter.</p> <p>Av 3 st godkända hopp räknas det högsta hoppet.</p>	<p>Utförande:</p> 

Rygghäng

Liggande på mage med höftbenskammen i höjd med bänkkant (motsv.). Underbenen låses mot bänken (motsv.) omedelbart nedanför knäleden. Kroppen ska vara vågrät och händerna knutna över öronen med armbågarna ut från kroppen.

En distans, hängande runt halsen, som vid vågrät överkropp befinner sig ca 3 centimeter ovanför underlaget (golvet) ska finnas.

Utgångsläge/utförande:



Efter intaget utgångsläge, häng så länge som möjligt. Tidtagning startar när utgångsläget är intaget och stoppas när distansen tar i golvet (personen inte längre orkar hänga). Antalet sekunder som personen kan hänga räknas.

Armhäng (armar/axlar)

Hängande med böjda armar i axelbred underhandsfattning. Hakan ska vara över räcket med blicken riktad framåt och huvudet i naturlig ställning. Kroppen ska hänga vertikalt och stilla utan att hakan vidrör räcket (motsv.). Hjälpt att inta utgångsläget är tillåtet.

Utgångsläge/utförande:



Efter intaget utgångsläge, häng så länge som möjligt. Tidtagning startar när utgångsläget är intaget och stoppas när personen inte längre orkar hänga kvar med hakan ovanför räcket (motsv.). Antalet sekunder som personen kan hänga räknas.