

# Fysisk Test for kvindelige ansøgere

## 1 Opvarmning

Alment opvarmningsprogram til musik med løb, hoppeserier, koordinationsøvelser og strækøvelser af ca. 15 minutters varighed. Flere af elementerne i opvarmningsprogrammet skal bestås.

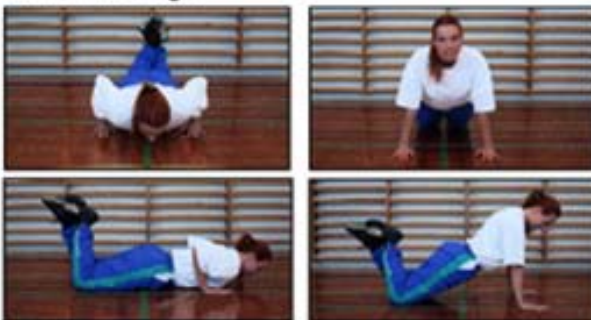
## 2 Shuttle Run

Løbetest, der måler kondition. Der løbes på en 20-meter bane, udgangsfarten er 7,5 km/t, hvor hastigheden øges en smule hvert andet minut. Der skal løbes uafbrudt i 6 minutter 30 sekunder.

## 3 Almen styrke

Følgende fire øvelser under almen styrkedelen skal bestås.

### Armstrækninger



Man ligger på maven med hænderne placeret i gulvet i skulderbredde. Kvinderne kan nøjes med at have knæene i gulvet. Under armstrækningen skal kroppen være helt ret. For hver gentagelse skal brystet være helt nede at røre gulvet. Trøjen skal være helt nede i bukserne.

**Krav: 10 gentagelser på 45 sekunder.**

### Mavebøjninger



Man ligger frit på gulvet på ryggen med bøjede ben (hoftelæddet bøjet i 45 grader). Armene placeres på brystet ligesom hagen også skal være i brystet, og man hæver overkroppen så meget, at skulderbladene er fri af gulvet.

**Krav: 12 gentagelser på 45 sekunder.**

### Rygbøjninger



Man ligger frit på gulvet på maven med hænderne flettet på panden. Overkroppen skal hæves så meget, at brystet er fri af gulvet.

**Krav: 12 gentagelser på 45 sekunder.**

### Englehop



Man starter i hugsiddende stilling med benene max bøjet i 90 grader. Den ene fod placeret en fods længde foran den anden. Sæt af med fødderne og spring højt op med armene strakt over hovedet. Herfra ned i udgangsstilling med modsatte ben forrest.

**Krav: 15 gentagelser på 45 sekunder.**