

Multitest styrka

Multitest styrka syftar till att mäta personalens styrkeförmåga. Alla soldater/sjömän måste ha en förmåga att bl.a. lyfta, bära, gräva och klättra. För att mäta dessa förmågor krävs flera olika tester som mäter olika egenskaper. Multitest styrka är utformat för att skapa en helhetsbild av styrkeförmågan.

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.

Poängtabell:

Övning	Enhet	Min	Max	Poäng = över min nivå
Armhävningar	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

Kravtabell:

Arbetsomr.	Styrketest
Logistik, ledning och teknik	175 poäng
Strid	175 poäng
Jägare	300 poäng

Genomförande

Armhävningar



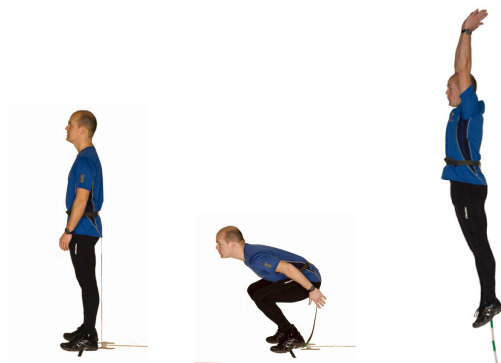
Kroppen ska hållas rak och blicken något framåt under hela rörelsen. Arbetstakten skall vara 50 taktslag/min, böj respektive sträck på varje taktslag, 25 upprepningar/min. Antalet upprepningar räknas.

Sit ups



Sänk bälten tills ländryggen når underlaget. Res därefter bälten och återgå till utgångsläget. Armarna ska hållas kopplade under hela rörelsen och vara i kontakt med bröstorg 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 ska vara 50 taktslag/min (25 upprepningar/min). Antalet upprepningar räknas.

Vertikalt upphopp



Stå 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. Läs av centimetermarkeringen på måttbandet vid linjalkanten. 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. Av 3 st godkända hopp räknas det högsta hoppet.

Rygghäng



Ligga på mage med höftbenskammen i höjd med bänkkant. Lås Underbenen nedanför knäleden. Kroppen ska vara vågrät och händerna knutna över öronen med armbågarna ut från kroppen. Häng något runt halsen som når ner till marken (3 cm ovanför) så att du kan se när du tappar orken. Häng så länge som möjligt.

Armhäng



Hängande med böjda armar i axelbred underhandsfattning. Hakan ska vara över räcket. Kroppen ska hänga vertikalt och stilla utan att hakan vidrör räcket (motsv.). Häng så länge som möjligt.