



**Klubb/region**  
**Trenere/løpere**

## Barmarkstest for skøyteløpere på basis ferdigheter

Norges Skøyteforbund ønsker at så mange løpere som mulig i alderen 14år til senior gjennomfører de basistestene som er beskrevet nedenfor. Målet med disse testene er å få en oversikt over nivået hos jenter og gutter på en del fysiske parametre. Ved å lage en database over disse parametrene vil en på sikt kunne si noe om hvordan det fysiske nivået er per tiden, og bruke dette til å se hvordan situasjonen forandrer seg over tid.

De testene som er valgt er tatt ut etter en gjennomgang med flere personer i Olympiatoppen og Norges Skøyteforbund. Det er ikke sikkert at dette er det endelige utvalget av tester, men som et prøveprosjekt ønsker vi og benytte disse testene som en start.

Tilbakemelding fra dere som kjører testene vil være med på å utvikle disse testene, samt gi oss en evaluering på om dette er noe i riktig retning.

De nedenfor gjengitte krav/standarder er satt opp i testøvelser som vil være mulig å gjennomføre i de fleste klubber/regioner. Testene kan gjennomføres av den aktive i samarbeid med andre utøvere og trener/leder. Det at en tilfredsstillende oppsatte fysiske krav betyr nødvendigvis ikke at en vil bli å finne øverst på resultatlisten i en konkurranse. Den totale prestasjonsevne på skøyter består i tillegg til det fysiske, av vesentlige tekniske, taktiske og mentale komponenter. Med grunnlag i skøyteløperens konkurranseform og distanse, vil det imidlertid være riktig å hevde at de fysiske krav har relativt stor betydning for prestasjonsevnen. De oppsatte krav/standarder tilsvarer den fysiske kapasitet som vi per tiden mener kreves for å ha mulighet til å hevde seg på toppnivå i de ulike klasser. For eksempel å få gå siste distanse i junior-VM (junior standard), være blant de 3 beste i landskamper (U 23 standard) eller å få gå siste distanse i VM-allround senior / være blant de 10 beste i VM-sprint senior (senior standard).

Målet er at disse testene skal gjennomføres 3 ganger i løpet av barmarkssesongen. Første test gjøres i løpet av ukene 18-19 (mai), andre test i løpet av ukene 27-28 (juli) og tredje test i løpet av ukene 36- 37 (september). Det bør legges opp til at det er noenlunde samme forberedelser de siste 3 dagene før testene gjennomføres.

Når testene er gjennomført lokalt, så sendes resultatene inn til [oystein.haugen@nif.idrett.no](mailto:oystein.haugen@nif.idrett.no) eller per brev til Norges Skøyteforbund, Serviceboks 1 – Ullevål Stadion, 0840 Oslo (merk tester). Resultatene legges inn i tabellen som følger med (Excel fil), under den alderen utøveren har. Så vil resultatene bli behandlet og presentert (ikke ennå bestemt hvordan dette gjøres i praksis).