



MOO SA – fysisk test

Indenfor 60 min. udføres cooper test og bronzecirkel.

Fra klubben løbes til et egnet sted, hver der løbes i henhold til nedenstående tabel og herefter tilbage til klubben.

I klubben udføres bronzecirklen inden for 12 min., så vidt muligt med en kontrollant pr. aspirant.

Der er alders differentiering for cooper testen, ikke for bronzecirklen. For bronzecirklen er det ved armbøjningsøvelsen for kvinder og alle under 15 tilladt kun at strække til 90 grader.

For cooper testen kan der ved tidsoverskridelse kompenseres ved, inden for samme time at udføre 25 burpees pr. påbegyndt overskreden 30 sek.

Cooper test:

Alder	10-14 år	15-19 år	20-29 år	30-39 år	40-49 år	50-59 år
Kvinder (min)	16:00	13:30	13:30	14:00	15:00	16:00
Mænd (min)	13:30	12:00	12:00	13:00	14:00	14:30

Bronzecirkel:

- 4 stk. Kropshævninger/armbøjninger (ned i strakt arm til kroppen er i ro)
- 8 stk. Knæbøjer (lunges) højre ben
- 12 stk. Maverulninger (begge albuer rører gulvet)
- 8 stk. Knæbøjer (lunges) venstre ben
- 10 stk. Armstrækninger (brystkassen skal røre)
- 10 stk. Reaktionsøvelser (mave og ryg, intet hop)
- 12 stk. Rygbøjninger (hænderne holdes under panden)
- 12 stk. Englehop (begge hænder rører gulvet)

Øvelsesrækken laves i alt 3 gange.