



NORGES AMERIKANSKE IDRETTERS FORBUND

BEAST MODE



FYSISK TESTBATTERI FOR
CHEERLEADERE



Innholdsfortegnelse

Introduksjon.....	2
Bakgrunn.....	2
Testbatteriene.....	3
BEEP TEST	4
BENKPRESS	5
PUSH UPS.....	6
10 METER SPRINT	7
MILITÆRPRESS	8
HÅNDSTÅENDE MOT VEGG.....	9
SARGENT'S TEST OG PLYOMETRISK HØYDEHOPP.....	10
KNEBØY.....	11
KNEBØY TEKNIKK	12
90° SIT UPS.....	13
90 SEKUNDER BOX JUMPS	14
BEAST MODE SAMMENLAGT SCORE	15



Introduksjon

Beast Mode er et testbatteri utviklet spesifikt for cheerleadere. Dette testbatteriet er ment som et verktøy for trenere å forsikre at utøvere er på et godt fysisk nivå. Testbatteriet skal virke skadeforebyggende innen idretten, benyttes til toppsatsning, og vil brukes i landslagsuttak.

Hensikten med dette heftet er å skape en felles, standardisert testprotokoll for hele cheer-Norge, fra klubb- til landslagsnivå. Testbatteriet skal vurdere utøvernes fysiske form, og være en veileder for videre satsning på fysisk trening. Resultatene fra systematisk testing skal gi en pekepinn på hvilket fysiske nivå som kreves av cheerleadere på toppnivå i Norge.

Bakgrunn

Som en idrett i stor vekst, med stadig sterkere fotfeste i norsk idrett og som en betydelig nasjon i det internasjonale cheer-miljøet, har Norges Amerikanske Idretters Forbund (NAIF) sett verdien av å utvikle et eget testbatteri for Norges cheerleadere.

Cheerleading er en idrett som stiller store krav til en god fysisk form hos utøverne, og Beast Mode skal bidra til økt fokus på trening som bidrar til utvikling av styrke og koordinasjon, samt trening som virker skadeforebyggende.

Beast Mode er beregnet for seniorutøvere i cheerleading (fra 16 år), mens Beast Mode Jr kan benyttes til testing av Youth- og yngre Junior-utøvere. Øvelsene i Beast Mode Jr er tilpasset en yngre aldersgruppe, men skal like vel definere en fornuftig progresjon mot senior-versjonen av testbatteriet.

Testbatteriet «Beast Mode» skal:

- Være en god test av fysiske ferdigheter som er nødvendig for å prestere på toppnivå
- Være et verktøy for å dokumentere fysisk utvikling over tid, gjennom regelmessig testing
- Rette fokus mot generell, allsidig og grunnleggende trening for utøvere i alle aldre
- Skape en motiverende og progresjonsorientert treningskultur, og sette prestisje i det å være i god fysisk form
- Skape målsetninger om utvikling av fysisk form på kort- og lang sikt
- Testdagen i seg selv skal være en god treningsøkt
- Testene skal være standardiserte, enkle å forstå, lette å trene til og enkle å gjennomføre over hele landet



Testbatteri

Testbatteriet består av 8 generelle øvelser, med hensikt å teste et bredt spekter av fysiske egenskaper som er nødvendig for å både prestere i cheerleading, men også tåle belastningen av idretten. Testene skal utføres i fast rekkefølge, og under så like forhold som mulig, for at testresultatene skal være sammenlignbare fra gang til gang. En god oppvarming på minimum 20-30 minutter i forkant av oppstart er svært viktig for å prestere best mulig under testingen og for å unngå skader. Retningslinjer for pauser skal følges, men tider kan justeres noe med tanke på logistikk.

Kvalitet og sikkerhet er førsteprioritet under gjennomføringen av testene, og det anbefales at seniorutøvere med liten erfaring i styrkeløft begynner med øvelsene fra Beast Mode Jr. Overgang fra Beast Mode Jr til Beast Mode må vurderes fra lag til lag, og utøver til utøver, da erfaring og utvikling kan variere stort.

	BEAST MODE JR (12-15 år)	BEAST MODE (fra 16 år)
Aerob utholdenhet	Beep test (15 meter)	Beep test (15 meter)
Styrke overkropp	Push ups	Benkpress
Hurtighet	10 meter sprint	10 meter sprint
Styrke overkropp	Håndstående mot vegg	Militærpress
Spent / power bein	Sargent's test og plyometrisk høydehopp	Sargent's test og plyometrisk høydehopp
Aktiv pause	Utgår for junior	Varme opp knebøy
Submaks styrke bein	Knebøy teknikk	5RM knebøy
Styrke buk	90° sit ups	90° sit ups
Anaerob utholdenhet	90 sek box jumps	90 sek box jumps



BEEP TEST

(Beast Mode Jr og Beast Mode)

Egenskaper:

Aerob kapasitet, fysisk og psykisk evne til å presse seg selv.



Utstyr:

Oppmålt område på 15 meter. Det er anbefalt å kjøre testen på tvers av en cheermatte (16 meter) og markere opp linjer 50cm inn i hver kant av matten. Last ned appen «Beep test» (se bilde av app-ikonet), og velg 15 meter som distanse.

Oppvarming:

Siden dette er første øvelse, er en grundig generell og spesifikk oppvaring nødvendig. Oppvarmingen bør vare minimum 20-30 min, hvor 10-15 min består av progressivt økt intensitet. Oppvarmingen kan utføres etter utøvers egen prosedyre, eller gjennomføres felles. Felles oppvarming anbefales på det sterkeste ved testing av yngre- og mindre erfarne utøvere.

Prosedyre:

Målet er å holde ut lengst mulig under beep-testen.

Testen starter med alle utøvere på ene siden av det oppmålte området. Lydfilen guider utøverne gjennom testen. Én fot skal være i kontakt med eller over streken ved hvert beep. Utøveren avbrytes når vedkommende ikke når fram til streken i tide til beep. Siste strek passert blir utøvers testresultat. Dersom utøver er veldig nære streken, kan en advarsel gis. Gjentar feilen seg, avbrytes utøver.

Man bør maks være 16 stk på denne testen av gangen, delt opp i par. Det er da 8 stk som løper samtidig, hvor partner holder telling. Testlederen har ansvar for å gi utøverne beskjed når de går ut.



BENKPRESS

(Beast Mode)

Egenskaper:

Styrke overkropp, bryst og triceps

Utstyr:

Standard benkpressapparat - eller liknende stativ med benk, standard 20kg vektstang, vektskiver

Oppvarming:

Oppvarmingen styrer utøver selv, basert på egne rutiner. Det anbefales 2-4 serier med progressiv belastning. Mindre erfarne utøvere bør guides gjennom oppvarmingen. Utøver bør få tilbakemelding om teknikk og gjennomføring under oppvarming.

Prosedyre:

Målet er å løfte tyngst mulig vekt over 5 godkjente repetisjoner i samme sett.

Bredde mellom pekefingerne skal være maksimalt 81 cm: rillene på stangen (NB: ikke alle stanger er likt på dette mål). Vekten skal senkes rolig ned til midt på brystet og løftes opp igjen i én bevegelse, uten å kippe stanga på brystet. Rumpa skal holdes i kontakt med benken under hele løftet. Føttene skal holdes flatt på bakken, alternativt opp i luftet med bøyde knær i tilfelle rygg smerter.

Testresultatet er høyeste motstanden utøver har løftet.

Dersom utøver tror vedkommende klarer å løfte tyngre enn gjennomført under første forsøk, kan utøver forsøke på nytt, til hen feiler.





PUSH UPS

(Beast Mode Jr)

Egenskaper:

Styrke overkropp, bryst og triceps, stabilisering av kjerne

Utstyr:

Jevnt, flatt underlag

Oppvarming:

Gjennomgang og godkjenning av teknikk, i utgangspunktet ikke nødvendig med egen oppvarming.

Prosedyre:

Målet er å gjennomføre flest mulig godkjente repetisjoner.

Det er ingen tidsbegrensning på denne testen, men pauser lenger enn 1-2 sekunder mellom repetisjonene er ikke tillatt. Ved første stopp på over 1-2 sekunder får utøver advarsel, og ved neste pause stoppes testen.

Startposisjon for hver repetisjon er liggende på magen med hendene løftet opp fra gulvet. Hendene skal plasseres litt bredere enn skulderbredde, tommelfinger i skulderbredde. Når utøveren skyver seg fra gulvet, skal hele kroppen løftes rigid, som en enhet. Det vil si at hake, bryst, hofter og lår løftes samtidig til armene når full ekstensjon. Hele kroppen skal også bevege seg som én enhet ned til bakken igjen, til hake, bryst, hofter og lår treffer bakken samtidig. Hendene skal løftes fra gulvet mellom hver repetisjon.

Testleder må posisjonere seg lavt, langs siden av utøver, for å kunne kontrollere utøvers form under testen. Når formen brytes, skal utøver varsles én gang. Hvis problemet gjentar seg, teller ikke repetisjonene. Hvis utøver ikke fikser formen over et par repetisjoner, stoppes testen. Som testleder er det spesielt viktig å følge med på når utøveren starter en ny repetisjon og begynner å skyve seg fra gulvet. Følg med på at hele kroppen løftes samtidig, buk og rygg skal holdes nøytral og stabil. En typisk feil er at hofter og lår blir liggende igjen på gulvet, mens overkroppen løftes. Dette fører til svai i ryggen, og er teknikkfeil.





10 METER SPRINT

(Best Mode og Beast Mode Jr)

Egenskaper:

Hurtighet og akselerasjon

Utstyr:

Stoppeklokke og oppmålt område på 10 meter. Spesifikt utstyr for sprint-testing kan også benyttes.

Oppvarming:

Utøver styrer oppvarming selv, ut fra egne oppvarmingsrutiner. 2-3 drag av stigningsløp, samt 2-3 drag av kortere sprinter anbefales.

Prosedyre:

Målet med testen er å løpe 10 meter på kortest tid.

Utøver starter med hele foten bak oppmerket begynnelse. Testleder med stoppeklokke er posisjonert ved oppmerket ende av testområdet, og signaliserer start av test til utøver med ordene «klar, ferdig, GÅ!». Tiden startes på «GÅ!» og stoppes i det første foten til utøver krysser målstreken.

Utøver får tre testforsøk, hvor beste tiden teller.





MILITÆRPRESS

(Best Mode)

Egenskaper:

Styrke overkropp, skuldermuskulatur, triceps, stabilisering av kjerne

Utstyr:

Standard vektløftningsstativ, standard 20kg vektstang, vektsiver

Oppvarming:

Utøver kan styre spesifikk oppvarming etter egne rutiner. 2-4 sett med progressivt økt belastning anbefales. Mindre erfarne utøvere bør guides gjennom oppvarmingen. Testleder bør gi tilbakemelding på teknikk til alle under oppvarmingen.

Prosedyre:

Målet med testen er å løfte tyngst mulig motstand over 5 godkjente repetisjoner i samme sett.

Startposisjon er stående med stangen foran kroppen, albue inn langs siden og parallelle føtter. Stangen skal presses over hodet uten hjelp av ben, og med en stabil, nøytral buk og rygg. Ved teknikkfeil på én av repetisjonene teller ikke testen, og utøver bes forsøke på nytt, da gjerne med lavere motstand.

Testresultatet er den høyeste vekten utøver klarer å løfte med 5 godkjente repetisjoner. Dersom utøver tror hen klarer å løfte tyngre, kan utøver få nytt forsøk til utøver feiler.





HÅNDSTÅENDE MOT VEGG

(Beast Mode Jr)

Egenskap:

Styrke overkropp, evne til å pushe seg, stabilitet i håndstående

Utstyr:

En flat vegg og stoppeklokke. En matte som underlag kan benyttes for økt komfort.

Oppvarming:

Ingen spesifikk oppvarming nødvendig, men god oppvarming av håndledd og skuldre anbefales.

Prosedyre:

Målet er å stå i håndstående så lenge som mulig med riktig teknikk.

Utøverne skal stå på henda med ansiktet mot veggen. Her skal kun tær og nese være i kontakt med veggen, mage og lår skal ikke hvile mot vegg. Sete-, lår- og magemuskler skal aktiveres, og kroppen skal være i en rett linje. Plassering av hender skal være i skulderbreddes avstand. Dersom linje brytes, får utøver én advarsel. Gjentar feilen seg skal testen avbrytes for utøver, og tiden der testen avbrytes blir gjeldende testresultat.





SARGENT'S TEST OG PLYOMETRISK HØYDEHOPP

(Beast Mode og Beast Mode Jr)

Egenskaper:

Spent og power

Utstyr:

En rett vegg, stabilt underlag (som gymsalgulv eller cheermatte – ikke springfloor), en stol eller benk på ca. 40 cm. Kritt, teip eller kalk kan brukes til å markere på veggen.

Oppvarming:

Utøvere styrer oppvarming etter egne rutiner, men det anbefales å varme opp noen hopp og få tilbakemelding på teknikk fra testleder. For yngre utøvere bør testleder styre oppvarming.

Prosedyre:

Sargent's test:

Målet med testen er å hoppe så høyt som mulig stillestående fra bakken.

Utøvers høyde til utstrakt fingertupp over hodet måles først inntil veggen. Deretter skal utøver hoppe så høyt vedkommende kan, og markerer toppen av hoppet på veggen.

Testresultatet er lengden mellom markeringene på veggen.

Plyometrisk høydehopp:

Målet med testen er å hoppe høyest mulig direkte fra drop fra stol eller benk.

Utøvers høyde måles på samme måte som ved sargent's test, og testresultatet beregnes også på samme måte.

Forskjellen i utførelse er at utøver i denne testen starter stående på en benk eller en stol som er ca. 40 cm høy. Utøver stepper utfor benken ned på gulvet og hopper direkte opp i et strekkhopp hvor vedkommende skal markere toppen av hoppet på veggen.

Tre forsøk innvilges for begge testene, hvor beste testresultat teller for hver test.





KNEBØY

(Beast Mode)

Egenskaper:

Styrke bein

Utstyr:

Knebøystativ, standard 20kg vektstang, vektskiver

Oppvarming:

Utøver styrer oppvarming etter egne rutiner. Dynamiske bevegelighetsøvelser for hofter, ankler, knær og rygg, samt 3-4 sett med progressivt økende motstand anbefales. Mindre erfarne utøvere bør ledes gjennom oppvarmingen. Utøverne bør få tilbakemelding på teknikk fra testleder.

Prosedyre:

Målet er å løfte tyngst mulig motstand over 5 godkjente repetisjoner i samme sett

God teknikk skal alltid prioriteres. Hver repetisjon skal ned til det punktet hvor lårbenet er parallelt med gulvet. Dersom én av repetisjonene ikke er dyp nok, eller andre teknikkfeil registreres, teller ikke settet og utøver bes prøve på nytt, gjerne med lavere motstand.

Testresultatet er den høyeste motstanden utøver klarer å løfte over 5 godkjente repetisjoner i samme sett. Dersom utøver tror hen klarer å løfte tyngre, får vedkommende nytt forsøk til hen feiler.





KNEBØY TEKNIKK

(Beast Mode Jr)

Egneskaper:

Løfteteknikk i knebøy, forberedelser for videre styrketrening

Utstyr:

Knebøystativ, standard 20kg vektstang, vektskiver (evt. lettere vektstang med tilhørende vekter)

Oppvarming:

Dynamiske bevegelighetsøvelser for hofter, ankler, knær og rygg, samt knebøy med egen kroppsvekt og noen oppvarmingssett med stang. Tilbakemelding på teknikk bør gis under oppvarming.

Prosedyre:

Målet er å gi utøveren tilbakemelding på løfteteknikk, eventuelt med progresjon i belastning.

Testbelastningen øker gradvis med alder og løfteerfaring, for å skape en naturlig progresjon til testingen i Beast Mode.

12-14 år: Kun evaluering av teknikk med stangen, evt. 50% av egen kroppsvekt, dersom 20kg utgjør mer enn utøvers halve kroppsvekt.

15 år: 75% av kroppsvekt

16 år: Kroppsvekt

De overnevnte inndelingene av motstand er kun veiledende. Tilpasning til den individuelle utøver vil være nødvendig, basert på treningsbakgrunn, teknikk og styrke. God løfteteknikk skal alltid prioriteres. Hver repetisjon skal ned til det punktet hvor lårbenet er parallelt med gulvet.

Denne testen markeres kun som godkjent/ikke godkjent i resultatlisten.





90° SIT UPS

(Beast Mode og Beast Mode Jr)

Egenskaper:

Styrke buk og evne til å pushe seg

Utstyr:

Stol, stabilt og mykt underlag – gjerne cheermatte eller annen matte

Oppvarming:

Ingen spesifikk oppvarming nødvendig. Utøver styrer selv oppvarming. Øvelsen bør testes, og tilbakemelding på teknikk bør gis.

Prosedyre:

Målet med testen er å gjennomføre flest mulig sit ups med godkjent teknikk.

Startposisjon er liggende på gulvet med leggene opp på stol, som resulterer i ca. 90° vinkel i hofte- og kneledd. Hendene skal være plassert bak hodet til utøver. Albuene skal berøre knær i hver sit ups. Ved teknikkfeil skal utøver varsles og repetisjonen teller ikke. Dersom teknikkfeil ikke rettes over de neste 1-2 repetisjonene, stoppes testen.

Det er ingen tidsbegrensning i denne øvelsen, men pauser lenger enn 1-2 sekunder tillates ikke. Ved første stopp på over 1-2 sekunder får utøver advarsel, og ved neste pause stoppes testen.

Testresultatet er antall repetisjoner utført med riktig teknikk.





90 SEKUNDER BOX JUMPS

(Beast Mode og Beast Mode Jr)

Egenskaper:

Anaerob utholdenhet, beinstyrke

Utstyr:

Stoppeklokke, standard kasse (40 cm høy). Standard mål har stor betydning for testresultatet.

Oppvarming:

En god oppvarming er viktig for denne testen. Det anbefales god oppvarming av ankler og legger, samt drag med høyt tempo på 15-20 sekunder, med påfølgende pause. Utøver kan få inntil 10 testhopp.

Prosedyre:

Målet er å gjennomføre flest mulige godkjente hopp i løpet av 90 sekunder.

Det anbefales at utøverne i testgruppen deles inn i par, slik at den ene hopper og den andre teller. Testleder styrer testen med stoppeklokken, og holder tiden.

Testen begynner med utøver på gulvet med kroppen vendt mot kassen. Startkommando er «klar, ferdig, GÅ!», hvor tiden startes på «GÅ». Utøveren hopper opp på kassen, og baklengs tilbake ned på gulvet. Hver gang utøver hopper opp på kassen, telles det som et hopp. Hoppene skal utføres med parallelle ben, det er ikke lov å gå opp med ett ben av gangen. Kroppen skal være over føttene når utøver lander oppå kassen.

Sekundering er tillatt. Med sekundering menes det at den som passer klokka kan si hvor lenge det er igjen og hvor lang tid som har gått.

Hoppene skal telles høyt, så testleder kan høre. Ofte kommer siste hopp svært nær sluttiden til testen. Tidtager må følge med på siste hopp, og bedømme om det var fullført innen tiden var ute.





BEAST MODE SAMMENLAGT SCORE

Den sammenlagte scoren i Beast Mode oppsummerer utøverens fysiske grunnlag eller arbeidskapasitet. Testbatteriet setter fokus på viktigheten av en allsidig fysisk form, og er også et verktøy for å skape konkurranse og prestisje i det å prestere på testene.

I Beast Mode Jr er vil det ikke utvikles scoringsystem, da testbatteriet for våre yngre utøvere er ment å venne utøverne til å testes, samt at testene kun skal sammenliknes med utøver selv og vedkommendes utvikling over tid.

Utrekning:

For hver av testene i Beast Mode er det utviklet scoring-tabeller som brukes til utregningen av sammenlagtscore. Noen av øvelsene er vektlagt mer enn andre i scoringsystemet. Poengsummen for de testene som er mest cheer-spesifikke er ganget med 1,4 (dvs. spenst-øvelsene, knebøy, militærpress og 90 sek box jumps). Poengsummen for de testene som representerer grunnleggende fysiske kvaliteter i cheerleading er ganget med en faktor av 1,0 (beeptest, benkpress, 10 meter sprint og 90° sit ups).

NB! Terskelverdier og scoringtabell er ennå under utvikling.

