



NORGES AMERIKANSKE IDRETTERS FORBUND

BEAST MODE



FYSISK TESTBATTERI 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 generell toppsatsning, og vil brukes i uttak til landslag.

INNHold

Introduksjon	3
Bakgrunn	3
Testbatteri ene	4
Testrekkefølge	5
Beep test	6
Push ups	7
Stille lengde	8
Submaks knebøy	9
Knebøy teknikk.....	10
Håndstående mot vegg	11
Toes to bar	12
90 sekunder box jumps	13
Beast Mode sammenlagt score	14



INTRODUKSJON

Hensikten med dette heftet er å standardisere testprotokoll og scoring i «Beast Mode» testbatteriet. Målet er å skape et felles testsystem for hele cheer-Norge, fra klubb- til landslagsnivå. Testbatteriet skal også være en veileder for trenere og utøvere når det kommer til hvilket fysisk nivå en cheerleader på toppnivå bør ligge på.

BAKGRUNN

Som en idrett i vekst, med stadig sterkere fotfeste i norsk idrett og som en betydelig nasjon i det internasjonale cheer-miljøet, har Norges Amerikanske Idrettsforbund (NAIF) sett verdien av å utvikle et eget testbatteri for Norges cheerleadere. Hensikten er å ha et verktøy for å evaluere det generelle fysiske grunnlaget som kreves for å konkurrere på internasjonalt toppnivå i cheerleading.

Testbatteriet «Beast Mode» skal:

- Være en god test av det generelle fysiske grunnlaget som er nødvendig for å bli en cheerleader på toppnivå.
- Rette fokus mot generell, allsidig og grunnleggende trening for yngre utøvere.
- Skape motivasjon for fysisk trening, med et system som gir tilbakemeldinger og muligheter til målsetninger for både langsiktige og kortsiktige mål.
- Sette prestisje i å være i god fysisk form. «Beast Mode» skal bidra til å skape en motiverende og progresjonsorientert treningskultur.
- Dokumentere fysisk utvikling over tid, gjennom jevnlig testing av utøvere.
- Skape et allsidig perspektiv på trening. Trening handler ikke bare om å bli best i idretten, men om å øke livskvalitet.
- Testdagen i seg selv skal være en god treningsøkt.
- Testene skal være standardiserte, enkle, lett gjennomførbare og tilgjengelige for testing over hele landet.

«Beast Mode» er beregnet for seniorutøvere i cheerleading (fra 16 år), mens «Beast Mode Jr» kan benyttes til testing av juniorutøvere (12-15 år). Testbatteriet for juniorutøvere er tilpasset en yngre aldersgruppe, men skal like vel definere en fornuftig progresjon mot senior-versjonen.



TESTBATTERIENE

«Beast Mode Jr» er for alle cheerleadere i alderen 12-15 år. «Beast Mode» er testbatteriet for alle seniorutøvere i cheerleading, og utøvere skal formelt sett skifte til seniorvarianten av testen den sesongen de fyller 16 år. Overgangen fra jr til sr-varianten av testbatteriet må vurderes fra lag til lag, og utøver til utøver. Det anbefales at seniorutøvere med lite erfaring når det kommer til fysisk trening, begynner med «Beast Mode Jr». Kvalitet og sikkerhet under gjennomføringen av testene skal alltid prioriteres, og utøvere skal kun ta steget fra «Beast Mode Jr» til seniorvarianten av testen når de er fysisk klare for det.

Testbatteriene består av 7 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 på kroppen.

	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	Push ups
Spent / power bein	Stille lengde	Stille lengde
Submaks styrke bein	Knebøy teknikk	Submaks knebøy / evt. ettbens knebøy
Styrke overkropp	Håndstående mot vegg	Håndstående mot vegg
Styrke buk	Toes to bar	Toes to bar
Anaerob utholdenhet	90 sek box jumps	90 sek box jumps



TESTREKKEFØLGE

For at man skal kunne sammenlikne testresultater fra gang til gang, og med ulike testledere, er det svært viktig at testrekkefølgen følges, og at testene gjennomføres etter «oppskriften». Utøverne må ha en god oppvarming på minst 30 min. De kan varme opp på egenhånd, dersom dette er forsvarlig og foretrukket, men oppvarmingen bør inneholde en del løping i forkant av beep-testen.

Retningslinjer for pauser må følges, men tider kan justeres noe med tanke på logistikk.

BEAST MODE JR
1. Beep test
2. Push ups
3. Stille lengde
--Aktiv pause--
4. Knebøy teknikk
5. Håndstående mot vegg
6. Toes to bar
7. 90 sek box jumps

BEAST MODE
1. Beep test
2. Push ups
3. Stille lengde
--Aktiv pause--
4. Submaks knebøy
5. Håndstående mot vegg
6. Toes to bar
7. 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 med 15 meter. Det er anbefalt å kjøre testen på cheermatte, og markere opp i den ene enden av matten. Lastet ned appen «Beep test», og velg 15 meter som distanse.

Oppvarming:

Siden dette er første øvelse, er en grundig generell og spesifikk oppvarming nødvendig. Oppvarmingen bør vare i minst 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 for juniorutøvere og mindre erfarne seniorutøvere.

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, og én fot skal være i kontakt med, eller over streken ved hvert beep. Utøveren avbrytes når vedkommende ikke når frem til streken i tide til beep. Siste strek passert blir utøvers testresultat.

Man bør maks være 16 stk på denne testen av gangen, delt opp i to og to. Da kan den utøver som ikke løper holde tellingen. Det er da testleders ansvar å gi utøverne beskjed når de går ut



PUSH UPS

(Baser Beast Mode og Beast mode Jr)

Egenskaper: Stabilisering av buk. Styrke overkropp.

Utstyr: Jevnt, flatt underlag.

Oppvarming: 1-2 serier, 5-10 repetisjoner. Utøver bør få tilbakemelding om teknikk og gjennomføring under oppvarming.

PROSEDYRE:

Målet er å gjennomføre flest mulig godkjente repetisjoner.

Det er ingen tidsbegrensning på denne testen, men pauser lengre enn 1-2 sekunder 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. Når utøveren skyver seg fra gulvet, skal hele kroppen løftes rigid, som en enhet. Det vil si at haken, bryst, hofter og lår løftes samtidig til armene når full ekstensjon. Alt beveger seg som en enhet ned til bakken igjen, til haken, bryst, hofter og lår treffer bakken samtidig. Hendene skal plasseres litt bredere enn skulderbredde, tommelfinger i skulderbredde. 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 en 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 når utøveren starter en ny repetisjon og begynner å skyve seg av bakken. Følg med på at alt løftes som en enhet, mens de holder en nøytral og stabil buk/rygg. En typisk feil er at hofter og lår blir liggende litt igjen på bakken, mens overkroppen løftes. Dette fører til svai i ryggen, og er teknikkfeil.



STILLE LENGDE

(Beast Mode Jr og Beast Mode)

Egenskaper: Spenst og kraft i bein.

Utstyr: Målebånd, sand tarp for lengde på friidrettsbane, eller underlag med god friksjon, som f.eks. gymsalgulv.

Oppvarming: Utøverne får 3-4 oppvarmingsforsøk. Tilbakemelding om teknikk og gjennomføring bør gis under oppvarmingen.

PROSEDYRE:

Målet er å hoppe lengst mulig med godkjent teknikk.

Testen skal bestå av minimum 3 forsøk. Flere enn 3 forsøk er tillatt, dersom man fortsetter å øke for hvert forsøk. Testen skal helst foregå i et vanlig lengdehoppanlegg, hvor utøverne lander i sand.

Marker i startstrek hvor utøverne skal begynne. Utøver skal stå med tær bak streken, og føttene skal ikke flytte på seg i satsen. Herfra skal utøveren forsøke å hoppe lengst mulig fra en stille posisjon. Lengden på hoppet måles fra startstreken til bakerste kontaktpunktet med bakken/sanden, uansett hvilken kroppsdel som lander bakerst. De tre lengste hoppene registreres som testresultat.



SUBMAKS KNEBØY

(Beast Mode)

Egenskaper: Submaksimal beinstyrke.

Utstyr: Knebøystativ, standard 20kg vektstang, vekter, evt. vektbelte. Minimum 3 personer (2 til spotting, 1 til å passe på teknikk).

Oppvarming: Utøverne bør varme opp med dynamiske bevegelighetsøvelser for hofter, ankler, knær og rygg, samt oppvarmingssett over flere serier med progressivt økt belastning anbefales. Tilbakemelding om teknikk bør også gis under oppvarming.

PROSEDYRE:

Målet er å løfte flest mulig repetisjoner med godkjent teknikk.

Det skal brukes 1,4x egen kroppsvekt for menn, og 1,2x egen kroppsvekt for damer. Beregnet testbelastning rundes til det nærmeste 2,5kg. God teknikk skal alltid prioriteres. Hver repetisjon skal ned til det punkt hvor lårbenet er parallelt med gulvet. Utøver får én advarsel hvis knebøy ikke er dyp nok, dersom feilen gjentar seg, skal testen avbrytes. Det samme gjelder ved andre teknikkfeil.

Har du liten erfaring med styrketrening eller blir det for tungt med henholdsvis 1,4x eller 1,2x egen kroppsvekt, anbefaler vi at man reduserer vekten til 1,2x, 1,0x eller 0,8x kroppsvekt. Poengsum vil da reduseres tilsvarende.

DAMER	Antall poeng pr repetisjon
Motstand	1 repetisjon
0,8x kroppsvekt	0,75
1x kroppsvekt	1
1,2x kroppsvekt	1,25

MENN	Antall poeng pr repetisjon
Motstand	1 repetisjon
1x kroppsvekt	0,75
1,2x kroppsvekt	1
1,4x kroppsvekt	1,25



KNEBØY TEKNIKK

(Beast Mode Jr)

Egenskaper: Knebøy løfteteknikk og submaks styrke.

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

Oppvarming: Utøverne bør varme opp med dynamiske bevegelighetsøvelser for hofter, ankler, knær og rygg, samt knébøy med egen kroppsvekt og noen oppvarmingssett med stang.

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 submaks knébøy i senior-varianten av testen.

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

15 år: 75% av kroppsvekt

16 år: Kroppsvekt

Se på de overnevnte inndelingene av motstand som forslag, og tilpass motstand til hvert individ basert på treningsbakgrunn og styrke. God løfteteknikk skal alltid prioriteres. Hver repetisjon skal ned til det punktet hvor lårbenet er parallelt med gulvet.



HÅNDSTÅENDE MOT VEGG

(Beast Mode Jr og Beast Mode)

Egenskaper: Styrke overkropp.

Utstyr: En flat vegg og stoppeklokke. (En matte som underlag kan benyttes for økt komfort).

Oppvarming: 2-3 oppvarmingsforsøk kan benyttes. Her bør utøvere få tilbakemelding på posisjon og teknikk.

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.



TOES TO BAR

(Beast Mode Jr og Beast Mode)

Egenskaper: Styrke buk.

Utstyr: En ribbevegg. Magnesium kan brukes for å sikre bedre grep om stangen.

Oppvarming: Det anbefales å spesifikt varme opp buk. Utøver kan styre dette selv, etter egne oppvarmingsrutiner på trening.

PROSEDYRE:

Målet er å gjennomføre flest mulig godkjente repetisjoner.

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

Startposisjon er hengende fra øverste stang i ribbevegg, med strak kropp. Utøver skal løfte strake ben kontrollert opp mot stangen, og senke i et kontrollert tempo tilbake til utgangsposisjon. Kun kontrollerte repetisjoner, med strake bein, der begge tær treffer stangen samtidig, telles som repetisjoner. Ved teknikkfeil, skal utøver få en advarsel. Dersom feil gjentar seg, avbrytes testen. Lett knekk i knær i topposisjon kan tillates, dersom nødvendig grunnet mangel på tilstrekkelig bevegelse.



90 SEKUNDER BOX JUMPS

(Beast Mode Jr og Beast Mode)

Egenskaper: Anaerob utholdenhet, beinstyrke.

Utstyr: Stoppeklokke, standard kasse (40 cm høy). Standard mål har betydning for testresultat. 2 personer bør lede testen, en til å passe tiden, og en til å telle høyt. Jevnt underlag med god friksjon, er også viktig.

Oppvarming: En god oppvarming er viktig for denne testen. Det anbefales drag med høyt tempo på 15-20 sekunder, med påfølgende pause. Utøver kan også få 5-6 testhopp.

PROSEDYRE:

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

Man begynner testen på gulvet med kroppen vendt mot kassen. Startkommando er «klar... ferdig... GÅ!» Utøveren hopper opp på kassen, og baklengs tilbake ned på gulvet. Hver gang utøver hopper opp på kassen, telles det som ett hopp. Hoppene skal utføres med samlede eller parallelle ben, det er ikke lov å gå opp med ett ben av gangen. Sekundering er tillatt. Med sekundering menes at den som passer klokka kan si hvor lenge der igjen og hvor lang tid som har gått. Antall gjennomførte hopp i løpet av 90 sekunder registreres som testresultat.

Testleder skal telle hopp høyt, mens en annen passer tiden. 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 bra på testene.

UTREGNING

For hver av testene i Beast Mode er det utviklet scoring-tabeller som brukes i utregningen av sammenlagt score. Noen av øvelsene er vektlagt mer enn andre i scoringsystemet. Poengsummen for de testene som er mest cheer-spesifikke er ganget med en faktor av 1,4 (dvs. stille lengde, submaks knebøy og håndstående). Poengsummen for de testene som representerer grunnleggende fysiske kvaliteter i cheerleading er ganget med en faktor av 1,0 (beep test, push ups, toes to bar og 90 sek box jumps).

Det er ikke utviklet egne scoring-tabeller for Beast Mode Jr, da det her er fokus på å lære seg å trene, og å bli vant til å testes, uten fokus på en sammenlagt score.

Registreringsskjema gjøres tilgjengelig på NAIF sin hjemmeside.

NB! Terskelverdier for de forskjellige nivåer vil bli gjort tilgjengelig når nok testdata foreligger

