



## Fysisk roynd

### 1.venjing: 4. Kropslyftingar

Hong í ovastu rim við bringuni inn ímóti. Tak innundir rimina og lyft teg upp til hõkan er uppiyvir ovastu rim. Undir hvørjari endurtøku skal vinkulin millum yvirarm og undirarm vera meira enn 90°. Við øðrum orðum nýtist tær ikki at hava strektar armar millum hvørja endurtøku.

### 2.venjing: 8. einstakar knæboyggingar, vinstra

Statt við vinstra fõti fremst. Aðrari hondini á mjõdnini og hinari á rimini (bert til javnvág). Djúp knæboygging á vinstra beini (lærið vatnrætt). Høgri fõtur stiðjar bert fyri at halda javnvágini.

### 3.venjing: 12 búkboyggingar

Ligg á rygginum við fõtunum millum 3. og 4. rim, og knøunum boygd 90° við hondunum aftan fyri nakkan. Ger kropsboyggingar frameftir til albogarnir nerta við knøini, aftan á hetta ligg aftur á rygginum til albogarnir nema við gólvið.

### 4.venjing: 8 stk. einstakar knæboyggingar, hõgra

Eins og venjing 2, men við hõgra fõti fremst.

### 5.venjing: 10 armstrekkingar

Ligg á búkinum við hondunum undir akslunum. Ger armstrekkingar og boyggingar, meðan kroppurin er strektur og bert bringan nemur við gólvið meðan tú gert armboyggingarnar.

### 6.venjing: 10 reaktiónsvenjingar

Ligg á búkinum við hondunum strektum framman fyri hõvdinum. Síðani skulu hendurnar undir akslarnar og strekk armarnar. Blaka beinini frameftir ígjøgnum armarnar og ligg á rygginum við ørmunum á gólvinum strektum uppi yvir hõvdinum, (tel 1), aftur øvutan veg til byrjanarstøðuna (tel 2). Beinini skulu hvørja ferð fara ígjøgnum armarnar.

### 7.venjing: 12 kropsboyggingar aftureftir

Ligg á búkinum við fõtunum millum 1. og 2. rim, við hondunum aftan fyri nakkan. Boygg kroppin so langt aftureftir at hõvdið verður lyft umleið 50 cm. upp frá gólvinum.

### 8.venjing: 12 einglahopp

Sit og húk við øðrum fõtinum eina fõtslongd framman fyri hinum, stiðja fingrarnar móti gólvinum. Set av við hondum og fõtum og hoppa hõgt upp í loft við ørmunum strektum yvir



høvdinum, og síðani aftur til byrjanarstöðuna við mótsetta fótinum fremst. Undir venjingini skalt tú hava rættan rygg, knøini skulu boyggjast millum hoppini.

Bronsusirkulin skal gerast 3 ferðir innan 15 minuttir fyri at standa royndina. Innihaldið í royndini er eins hjá kvinnum og monnum.

- Allar venjingarnar skulu gerast rætt.
- Ein undirvísari gjøgnumgongur allar venjingarnar innan byrjað verður, ongar misskiljingar.
- Ein undirvísari telur og hjálpir hvørjum einstøkum luttakara.
- Tekn verður givið tå 5 minuttir eru farnir, 10 minuttir og 14 minuttir, og royndin steðgar tå 15 minuttir eru farnir.

### Kropslig roynd hjá monnum:

Minstukrøv fyri allar venjingar:

- Kropslyftingar: í minsta lagi 8 endurtøkur.
- Bonkapress: í minsta lagi 8 endurtøkur við 60 kg.
- Deyðlyft: 8 endurtøkur við 80 kg.

Kropslig roynd hjá kvinnum:

- Kropslyftingar: í minsta lagi 4 endurtøkur.
- Bonkapress: í minsta lagi 8 endurtøkur við 35 kg.
- Deyðlyft: í minsta lagi 8 endurtøkur við 60 kg.

### Renniroynd

Renn so langt ið tú orkar í 12 minuttir.

Royndin skal standast við einum miðal konditali. Í skemanum niðanfyri sært tú, hvussu langt tú skalt renna fyri at hava eitt miðal kondital.

Undir renningini fer eitt umboð hjá Sjúkraflutningstænastuni at renna saman við luttakaranum fyri at vísa teimum hvussu skjótt neyðugt er at renna.

### Coopertest skema:

|       | Aldur | longd/metur | Km tíð       | kondital miðal |
|-------|-------|-------------|--------------|----------------|
| Menn: | 20-24 | 2620        | 4 min 30 sek | 47,0           |
|       | 25-29 | 2550        | 4 min 40 sek | 45,5           |
|       | 30-34 | 2440        | 4 min 52 sek | 43,0           |
|       | 35+   | 2350        | 5 min 07 sek | 41,0           |



|          |       |      |              |      |
|----------|-------|------|--------------|------|
| Kvinnur: | 20-24 | 2200 | 5 min 28 sek | 39,0 |
|          | 25-29 | 2140 | 5 min 37 sek | 38,0 |
|          | 30-24 | 2000 | 5 min 59 sek | 35,5 |
|          | 35+   | 1930 | 6 min 12 sek | 33,5 |

### **Svimjing**

Luttakarinn skal klára at svimja 200 m innan 7,5 minuttir.

Hesir svimjihættir kunnu nýtast: Bringusvimjing, crawl, ryggcrawl og butterfly. Luttakarinn má ikki nema við kantin undir svimjingini.