



**FYSISK STANDARDTEST - PIGER/KVINDER**

Øvelser	7-9 år	10-12 år	13-14 år	15-16 år	17-19 år	20-29 år	30-39 år	40-49 år	50-59 år	60-69 år	70+ år
<b>Planke</b>	1:30 min.	2:00 min.	2:30 min.	3:00 minutter					2:30 min.	2:00 min.	1:30 min.
<b>Hestestand</b>	1:30 min.	2:00 min.	2:30 min.	3:00 minutter					2:30 min.	2:00 min.	1:30 min.
<b>Armbøjning</b>	8 stk.	10 stk.	14 stk.	18 stk.					14 stk.	10 stk.	8 stk.
<b>Mavebøjning</b>	10 stk.	15 stk.	20 stk.	30 stk.					20 stk.	15 stk.	10 stk.
<b>Rygbøjning</b>	10 stk.	15 stk.	20 stk.	30 stk.					20 stk.	15 stk.	10 stk.
<b>Benbøjning</b>	10 stk.	15 stk.	20 stk.	30 stk.					20 stk.	15 stk.	10 stk.
<b>Up-Downs</b>	10 stk.	15 stk.	20 stk.	30 stk.					20 stk.	15 stk.	10 stk.
<b>Løb - 2 km.</b>	14:00	13:00	12:40	12:00	11:30	11:00	12:00	12.40	14:00	Gå 2 km. > 16 min	

**FYSISK STANDARDTEST - DRENGE/HERRER**

Øvelser	7-9 år	10-12 år	13-14 år	15-16 år	17-19 år	20-29 år	30-39 år	40-49 år	50-59 år	60-69 år	70+ år
<b>Planke</b>	1:30 min.	2:00 min.	2:30 min.	3:00 minutter					2:30 min.	2:00 min.	1:30 min.
<b>Hestestand</b>	1:30 min.	2:00 min.	2:30 min.	3:00 minutter					2:30 min.	2:00 min.	1:30 min.
<b>Armbøjning</b>	10 stk.	15 stk.	20 stk.	30 stk.					20 stk.	15 stk.	10 stk.
<b>Mavebøjning</b>	10 stk.	15 stk.	20 stk.	30 stk.					20 stk.	15 stk.	10 stk.
<b>Rygbøjning</b>	10 stk.	15 stk.	20 stk.	30 stk.					20 stk.	15 stk.	10 stk.
<b>Benbøjning</b>	10 stk.	15 stk.	20 stk.	30 stk.					20 stk.	15 stk.	10 stk.
<b>Up-Downs</b>	10 stk.	15 stk.	20 stk.	30 stk.					20 stk.	15 stk.	10 stk.
<b>Løb - 2 km.</b>	12:00	11:00	10:00	9:40	9:00	10:00	11:00	11:30	12:00	Gå 2 km. > 16 min.	