

GENERELL INFORMASJON:

Norges skiforbund inviterer aktive Junior 1 og eldre utøvere å delta på felles Ironman test.

Hensikten bak felles test og samling er flere:

- Bruk testen til å skape engasjement og interesse for barmark og fysisk testing blant aktive.
- Skap større trykk rundt barmark i Alpin Norge.
- Gi utøvere feedback i forhold til hvordan de presterer, hva som kreves for å bli en topp alpinist, og hva de må jobbe med.
- Sett prestisje i å være i god fysisk form.
- Kvalitetssikre test protokoller og trene / kalibrere test ledere over hele landet.
- Benytt resultater til å videreutvikle test standarder.
- Deltagelse i minst en NSF arrangert Ironman test i løpet av 2015 er en forutsetning for å kunne bli tatt ut til NSF lag, mesterskap, osv.

DET BLIR GJENNOMFØRT EN TEST PÅ VÅREN OG EN PÅ HØSTEN:

Utøvere kan velge den testen som er mest praktisk mtp tidspunkt og sted.

Vi ber alle utøvere vennligst velg – i samtale med treneren sin – om de skal ta Ironman eller Ironman JR slik at vi kan sette de sammen med riktig pulje.

SØNDAG 10. mai:

OPPMØTE STED OG TID FOR HVER PULJE BLIR SENDT UT NOEN DAGER ETTER PÅMLEDINGSFRISTEN 1. MAI

PRAKTISK INFORMASJON:

Utøvere er ansvarlig for å stille til testen forberedt og med det utstyr, mat, og drikke de trenger.

Avhengig av antall påmeldt, så vil utøverne bli delt inn i test puljer med likt kjønn, alder, og bakgrunn.

Endelig program, test puljer, og start tidspunkter vil bli sendt ut ca en uke før hver av testene til mail adressene som er oppgitt under påmelding. Endringer i programmet kan forekomme.

KONTAKT PERSON:

Robert Reid, Sport Science Ansvarlig, Norges skiforbund

robert.reid@skiforbundet.no

Stefan Johnsen Havnelid, Bredde og utvikling, Norges Skiforbund stefan@skiforbundet.no