



# FM Atlet regler

## Innehåll

FM Atlet .....	3
1 Regler.....	3
1.1 Allmänt .....	3
1.2 Genomförande och krav .....	3
2 Beskrivning tester .....	4
2.1 Bänkpress.....	4
2.2 Armhäv (män/kvinnor) och armhäng (kvinnor) .....	5
2.3 Löpning 10 km.....	7
3 Poäng .....	7
3.1 Poängberäkning .....	7
3.2 Åldersklasser (förtydligande) .....	8
3.3 Slutpoäng och FM Atletnivå, upp till 34 års ålder .....	8
3.4 Slutpoäng och FM Atletnivå med ålderskoefficient, 35 år och äldre .....	8
4 Utmärkelser: priser, diplom, metallmärke .....	9
4.1 FM Atlet overall (jacka + byxor).....	9
4.2 FM Atlet t-shirt.....	9
4.3 FM Atlet diplom .....	9
4.4 FM Atlet metallmärke och årskrans .....	9
4.5 FM Atlet för värnpliktiga .....	9
5 Övrigt.....	9
5.1 Rutiner för resultatregistrering, dokument, beställningar, utbildning m.m. ...	9



## FM Atlet

### 1 Regler

#### 1.1 Allmänt

Utmärkelsen FM Atlet är ett tecken på god fysisk förmåga. FM Atlettestet syftar till att stimulera till varaktig träning med långsiktiga mål samt en förmåga att vara ”bäst när det gäller”. Ett officiellt FM Atlettest kan genomföras av personal med tillsvidareanställning i FM, kadetter och värnpliktiga\* med ett intervall av ett testtillfälle per sexmånadersperiod.

\*värnpliktiga, se info i punkt 4.5

#### 1.2 Genomförande och krav

FM Atlettestets tre delmoment ska genomföras inom loppet av 24 timmar från det att det första delmomentet startar till det att det tredje delmomentet är avslutat. Ordningföljden är valfri men erfarenheter tyder på att den bästa ordningsföljden för delmomentens genomförande är:

1. Bänkprens (män/kvinnor)
2. Armhäv (män/kvinnor) - armhäng (kvinnor)
3. Löpning 10 km (män/kvinnor)

Endast resultat som presteras vid det aktuella testtillfället för varje delmoments räknas. Det ges alltså ingen möjlighet att göra om ett delmoment inom 24-timmarsperioden. Efter framräkning av en slutpoäng från de tre delmomenten kan testpersonen, såväl män som kvinnor, uppnå en av de tre FM Atlet nivåerna: guld, silver och brons. Från 35 års ålder tillämpas ålderskoefficient enligt särskild tabell.

Armhäv: Minst ett godkänt armhäv ska utföras för att poäng ska kunna utdelas i detta delmoment och för att den testade ska kunna erhålla utmärkelsen FM Atlet.

Armhäng: Minst 1 poäng erfordras för att den testade ska kunna erhålla utmärkelsen FM Atlet. För att erhålla 1 poäng i delmomentet armhäng krävs att testpersonen hänger minst 20 sek = 1 poäng.

## 2 Beskrivning tester

### 2.1 Bänkprens

Testet går ut på att lyfta så hög vikt som möjligt i en bänkprens av fem möjliga försök som disponeras. Internationell skivstång ska användas. Poängberäkning sker på den högsta klarade godkända vikten, räknat i hela kilogram. Det är tillåtet att "gå ned" i vikt om man har misslyckats på en "högre" vikt. Testledaren avgör om ett lyftförsök är godkänt eller inte.

Utgångsläget för lyftet är, med stängen på raka armar, liggande på en bänk med båda fötterna i underlaget och sätet vilande mot bänken. Hjälpt med att lyfta ut stängen till utgångsläget är tillåtet. Inga hjälpmedel såsom lyftarbälte eller lyftartröja får användas. Under lyftet bör en eller två personer "passa" stängen.

Från utgångsläget sänks skivstången till stillaliggande på bröstet i del av sekund. Skivstången ska därefter, med jämn rörelse, pressas upp till raka armar. Det är inte tillåtet att, i det nedre läget, studsa skivstången på bröstet. Det är heller inte tillåtet att under bänkpressen lyfta sätet från bänken eller att lyfta fötterna från golvet/underlaget.



**Bild 1** bänkprens



## 2.2 Armhäv (män/kvinnor) och armhäng (kvinnor)

### Armhäv (män/kvinnor)

Testet går ut på att göra så många armhäv som möjligt i en följd. Poängberäkning görs på antalet godkända armhäv. Testledaren avgör hur många av de utförda armhäven som är godkända.

Utgångsläget inför varje armhäv ska vara hängande i raka armar med benen korsade under/bakom sätet. Benpendling är inte tillåtet. Räckets ska greppas med ett avstånd på 40-60 cm mellan tummarna och med handflatorna från ansiktet. Räckets får tejpas och talk eller handskar får användas. Hjälpt med att komma till utgångsläge för armhäv är tillåtet. En matta på golvet för att dämpa eventuella fall ska användas.

Från det att det första armhävet har gjorts ska de nästkommande utföras i tät följd utan längre uppehåll (max 3 sek). I övre och nedre läget ska testpersonen stanna upp del av sekund. I det övre läget ska hakspetsen vara minst i höjd med räckets övre del. I det nedre läget ska armarna vara helt utsträckta innan nästa armhäv får påbörjas. Momentet kräver att testledaren har en assistent som aktivt räknar utförda armhävningar och kontrollerar utförandet i det övre läget. Testledaren bör befinna sig på golvet snett bakom testpersonen för att bäst kontrollera utförandet i det nedre läget.

*Minst ett godkänt armhäv ska utföras för att poäng ska kunna utdelas i detta delmoment och för att den testade ska kunna erhålla utmärkelsen FM Atlet.*



**Bild 2** armhäv (för män/kvinnor)

### Armhäng (alternativ för kvinnor)

Testet går ut på att hänga så länge som möjligt i ett räck (enligt FM FysS tilläggsprov, Multitest styrka). Utgångsläget är hängande med böjda armar i axelbred underhandsfattning och med tummarna pekande från varandra. Hakan ska vara över räcket med blicken riktad framåt och huvudet i naturlig ställning (rak nacke). Kroppen ska hänga vertikalt och stilla utan att hakan vidrör räcket. Hjälptext: att inta utgångsläget är tillåtet.

Efter intaget utgångsläge ska testpersonen hänga så länge som möjligt. Tidtagning startar när utgångsläget är intaget och stoppas när personen inte längre orkar hänga kvar med hakan ovanför räcket. Antalet sekunder som personen kan hänga räknas. Tiden räknas i hela jämna sekunder (ex. 30,3 eller 31,9 sek = 30 sek = 6 poäng, se poängtabell nedan).

*Minst 1 poäng erfordras för att den testade ska kunna erhålla utmärkelsen FM Atlet. För att erhålla 1 poäng i delmomentet armhäng krävs att testpersonen hänger minst 20 sek=1 poäng.*



**Bild 3** armhäng (alternativ för kvinnor)

Tid i sek	20	22	24	26	28	30	32	34	36	38	40	42	44
Poäng	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13

Tid i sek	46	48	50	52	54	56	58	60	62	64	66	68
Poäng	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25

Tid i sek	70	72	74	76	78	80	82	84	86	88	90	92
Poäng	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37

Tid i sek	94	96	98	100	102	104	106	108	110	112	114	116
Poäng	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49

Tid i sek	118	120	122	124	126	128	130	132	134	136	138	osv.
Poäng	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	osv.

**Tabell** för armhäng (alternativ för kvinnor)



## 2.3 Löpning 10 km

Testet går ut på att springa 10 km så fort som möjligt. Poängberäkning sker på löptiden i minuter avrundat nedåt till närmaste hel minut (ex. 55 min och 55 sek = 55 min). Testledaren ansvarar för tidtagningen samt godkänner testet och den avrundade tiden.

Testet ska genomföras på en för löparen så gynnsam bana som möjligt avseende underlag och kupering. Start och mål ska vara på samma plats och banan ska vara kontrollmätt samt helst utmärkt med regelbundna avståndsmarkeringar.

## 3 Poäng

### 3.1 Poängberäkning

1. Tiden i delmomentet "Löpning 10 km", räknat i hela antal minuter, multipliceras med 5.
2. Den högsta klarade vikten i ett av max 5 lyftförsök i delmomentet "Bänkpress", i hela kilogram, dras ifrån.
3. Armhäv/armhäng
  - Båda könen: antalet godkända häv i delmomentet "Armhäv", multiplicerat med 2, dras ifrån.  
*Alternativt*
  - För kvinnor: antalet poäng i delmomentet "Armhäng" dras ifrån.
4. Resultatet i ovanstående beräkning är slutpoäng i FM Atlet. För testpersoner som är 35 år och äldre finns det tabeller med ålderskoefficient.

#### Räkneexempel för män

Test	Resultat	x	Summa
Löpning	40:59 min	5 x 40 =	200
Bänkpress	100,5 kg	100 =	- 100
Armhäv	12 st = 24 p	2 x 12 =	- 24
<b>Slutpoäng = 76</b>			

#### Räkneexempel för kvinnor (alternativ med armhäv)

Test	Resultat	x	Summa
Löpning	50:59 min	5 x 50 =	250
Bänkpress	50,5 kg	50 =	- 50
Armhäv	9 st = 18 p	2 x 9 =	- 18
<b>Slutpoäng = 182</b>			

#### Räkneexempel för kvinnor (alternativ med armhäng)

Test	Resultat	x	Summa
Löpning	50:59 min	5 x 50 =	250
Bänkpress	50,5 kg	50 =	- 50
Armhäng	55 sek = 18 p	18 =	- 18
<b>Slutpoäng = 182</b>			

**3.2 Åldersklasser (förtydligande)**

Testpersonens faktiska ålder (antal år) vid det aktuella testillfället (testdagen) är den ålder som räknas när det gäller vilken åldersklass man tillhör.

**3.3 Slutpoäng och FM Atletnivå, upp till 34 års ålder**

	<b>M 21 (- 34 år)</b>	<b>K 21 (- 34 år)</b>
<b>Guld</b>	- 50 p	- 130 p
<b>Silver</b>	51 - 80 p	131 - 160 p
<b>Brons</b>	81 - 130 p	161 - 210 p

**3.4 Slutpoäng och FM Atletnivå med ålderskoefficient, 35 år och äldre**

	<b>M 35 (35 - 39 år)</b>	<b>K 35 (35 - 39 år)</b>
<b>Guld</b>	- 55 p	- 140 p
<b>Silver</b>	56 - 85 p	141 - 170 p
<b>Brons</b>	86 - 135 p	171 - 220 p

	<b>M 40 (40 - 44 år)</b>	<b>K 40 (40 - 44 år)</b>
<b>Guld</b>	- 65 p	- 150 p
<b>Silver</b>	66 - 95 p	151 - 180 p
<b>Brons</b>	96 - 145 p	181 - 230 p

	<b>M 45 (45 - 49 år)</b>	<b>K 45 (45 - 49 år)</b>
<b>Guld</b>	- 75 p	- 160 p
<b>Silver</b>	76 - 105 p	161 - 190 p
<b>Brons</b>	106 - 155 p	191 - 240 p

	<b>M 50 (50 - 54 år)</b>	<b>K 50 (50 - 54 år)</b>
<b>Guld</b>	- 85 p	- 170 p
<b>Silver</b>	86 - 115 p	171 - 200 p
<b>Brons</b>	116 - 165 p	201 - 250 p

	<b>M 55 (55 - 59 år)</b>	<b>K 55 (55 - 59 år)</b>
<b>Guld</b>	- 95 p	- 180 p
<b>Silver</b>	96 - 125 p	181 - 210 p
<b>Brons</b>	126 - 175 p	211 - 260 p

	<b>M 60 (60 år +)</b>	<b>K 60 (60 år +)</b>
<b>Guld</b>	- 105 p	- 190 p
<b>Silver</b>	106 - 135 p	191 - 220 p
<b>Brons</b>	136 - 185 p	221 - 270 p



## **4 Utmärkelser: priser, diplom, metallmärke**

### **4.1 FM Atlet overall (jacka + byxor)**

FM Atlet overall kan tilldelas den testperson\* som uppnår kraven för FM Atlet nivå guld.

Förväntad livslängd på overallen är ca 5 år.

Ny FM Atlet overall kan beställas om utsliten sådan (inom 5 år), efter att nytt test är genomfört med tillräckligt resultat enligt poängtabellen.

\*värnpliktiga, se punkt 4.5

### **4.2 FM Atlet t-shirt**

FM Atlet t-shirt kan tilldelas den testperson\* som uppnår kraven för FM Atlet för nivåerna silver och guld.

Förväntad livslängd på t-shirten är ca 5 år.

Ny FM Atlet t-shirt kan beställas om utsliten sådan (inom 5 år), efter att nytt test är genomfört med tillräckligt resultat enligt poängtabellen.

\*värnpliktiga, se punkt 4.5

### **4.3 FM Atlet diplom**

FM Atlet diplom kan tilldelas den testperson som uppnår kraven för FM Atlet för nivåerna brons, silver och guld. Efter varje nytt testtillfälle kan nytt diplom tilldelas.

### **4.4 FM Atlet metallmärke och årskrans**

FM Atlet metallmärke kan tilldelas den testperson som uppnår kraven för FM Atlet för nivåerna brons, silver och guld.

Då kraven för FM Atlet har uppnåtts i 5, 10 eller 15 år kan årskrans, att sätta bakom FM Atlet metallmärke, tilldelas.

FM Atlet metallmärke kan bäras på fältjacka 90 enligt Reglemente Uniformsbestämmelser (FM2014-2132:25 R Unibest 2015 Ä3, s.390).

### **4.5 FM Atlet för värnpliktiga**

Värnpliktiga kan genomföra FM Atlet-testerna och diplom och/eller metallmärke (ej kläder) kan tilldelas efter uppnådda kravnivåer.

## **5 Övrigt**

### **5.1 Rutiner för resultatregistrering, dokument, beställningar, utbildning m.m.**

Rutinerna uppdateras regelbundet, se bilagan på FMIF samarbetsyta (Utmärkelser/ FM Atlet)