



Fystest

Fystest krävs för samtliga ryttare som ridit färre än 20 totalisatorlopp året innan. Varje år ska ett nytt fystest genomföras för att kunna förnya licensen. Om fystestet genomförs från 1 september och senare gäller det för nästkommande år, om det genomförs innan 1 september gäller det året ut.

Fystestet består av:

- Löpning 3000 meter Maxtid 15 minuter.
- Armhävningar på tå (knä ej godkänt) 10 st.
- Jägarvila mot vägg (benen 90 grader) Skall pågå under en minut.
- Plankan på tå Skall pågå under en minut.
- Burpees Skall pågå under en minut.

Under hela fystestet bedöms inställningen och att man inte slutar innan tiden gått ut.

Deltagaren kan få ett tidstillägg om personen är yngre än 18 år. Då får denne tidstillägg på 10 sek för varje år. Om man är över 35 år får man 5 sek för varje år. Ex. om en person som är 40 år springer testet så är han godkänd om han springer på 15 min och 25 sek.

Löpning enligt ovan kan ersättas med ett ridtest enligt följande:

- Värmning, provstart och ridning 2140 meter i lägst 1.30-tempo.
- Ritten ska ske med hög säkerhet, god balans och god sits
- Ryttare skall ha egen häst eller ordna själv

Licensutbildare på respektive bana bestämmer om ridtestet är godkänt eller inte.

Som alternativ till löpning i undantagsfall kan cykling på motionscykel ske. Deltagaren måste visa upp ett läkarintyg för hemmabanan som visar att denne inte kan springa. Cykeltestet genomförs genom att cykla 15 min med 150 W på cykeln och hålla 60-65 BPM tempo. Prata med fystränaren på aktuellt gym.