



## Protokoll 9+ screening batteri



Namn: ..... Datum: .....

Sjukgymnast: ..... Vikt: ..... Längd: .....

Personnr: ..... Man / Kvinna ..... E-post/fn: .....

Idrott/gren: ..... Nivå: ..... Position: .....

Handdominans: V / H Bendominans: V / H Tränare: .....

Skador: .....

Test	Prel.	Slutlig	Kommentarer
1. Djup knäböj			
2. Enbensknäböj V			
Enbensknäböj H			
3. Djup enbensknäböj V			
Djup enbensknäböj H			
4. Utfallssteg V			Mått: Thomas test + -
Utfallssteg H			Thomas test + -
5. Höftflexion V			
Höftflexion H			
6. Bålkontroll med raka ben			
7. Armhävning			Ryggextension VAS:
8. Diagonallyft V			
Diagonallyft H			
9. Sittande rotation V			
Sittande rotation H			
10. Skulderrörlighet V			Mått hand V H Apprehension + -
Skulderrörlighet H			Apprehension + -
11. Nedhopp			
<b>TOTALPOÄNG</b>			

Forbättringsområden:

Åtgärder/Övningar:

.....  
.....  
.....  
.....

Signatur:

Härmed intygar jag att mina testresultat får användas konfidentiellt i idrottsforskning.