

NKFs Testbatteri

Handleliste til klubb for testbatteri

Dette er en innholdsliste over alt av utstyr man trenger til å gjennomføre det komplette testbatteriet til NKF. Hvis man ønsker å rapportere dataene (etter gjennomgang med NKF admin eller vitenskapelig ansatt på HVL) er det viktig at man bruker de samme måleapparatene, for å sikre valide og reliable målinger.

Derfor er innkjøpslisten lagt opp slik at måleapparatene må være av det produktet og produsenten som er listet opp under «Obligatorisk», mens annet utstyr som ikke vil påvirke målingenes utfall i noe spesiell grad er listet «Obligatorisk, men må ikke være denne produsenten». Likevel bør en strebe etter å bruke så likt utstyr som mulig.

Obligatorisk

- **Tindeq kraftcelle 200 (Rabattkode: «NKF»)**

<https://tindeq.com/product/progressor/>

- **Tindeq list**

<https://tindeq.com/product/v-rings/>

- **Vater 600 mm**

https://www.biltema.no/verktoy/maleverktoy/vater/vater-2000036049?gad_source=1&gclid=CjwKCAiA6byqBhAWEiwAnGCA4Abm82MU-br5opKjman1I6ApFN7Et7GDzuREbZ07K65gKZCKv5TbUxoCk4EQAvD_BwE

- **Målebånd 5m**

<https://www.biltema.no/verktoy/maleverktoy/maleband/stalmaleband-2000033947>

- **Linjal**

https://www.biltema.no/verktoy/maleverktoy/linjaler/stallinjal-2000035029?gad_source=1&gclid=CjwKCAiAx_GqBhBQEiwAIDNAZn37U2U2nOECbnUd3I6NKszaYpfiTYIIRU9_ZCCmZjTkMiC16048BoCCD4QAvD_BwE

- **Vinkelhake**

<https://www.biltema.no/verktoy/maleverktoy/vinkler/vinkelhake-250-mm-2000018881>

- **Øyeskrue str 80 mm**

<https://www.biltema.no/bygg/beslag/kroker/skrukroker/oyeskrue-tre-4-stk--2000049879>

Obligatorisk, men må ikke være denne produsenten

- **Fargekritt**

https://www.obs.no/leker/hobby-og-kreativitet/tegne-og-male/2329179?v=Obs-7031659103500&gad_source=1&gclid=CjwKCAiA6byqBhAWEiwAnGCA4CDYyDm_0kHpci_mtzy5AJK3UP4byLGKhvv8RLdNXKDLBNcD4u5I2WRoCWZoQAvD_BwE&gclsrc=aw.ds

- **Slynge hvor lang (120 cm)**

https://www.fjellsport.no/merker/black-diamond/black-diamond-18-mm-nylon-runner-120-cm?channable=01384b69640033323635393487&variantId=326594&gad_source=1&gclid=CjwKCAiAx_GqBhBQEiwAlDNAZh9qiAdEmi3HYIacoU8kQrIOJaQaRKMTRMVcgEbW_KSnHZ9Dyk9pqBoC1JYQAvD_BwE

- **Pinch 2" x 4"**

Gå til innkjøp av en treplankebit i størrelsen 2"x 4" og 14 cm lengde.

Fullstendig beskrivelse av denne hvordan pinch blokken lages finner dere lengre ned i dette dokumentet.

- **Karabinkrok**

https://www.fjellsport.no/merker/black-diamond/black-diamond-litewire-carabiner-green?channable=01384b6964003131352d38303332db&variantId=115-8032&gad_source=1&gclid=CjwKCAiA6byqBhAWEiwAnGCA4GL7X30857hHScbptdJA9eby_laRQnD9ZpD4HZ3AXt18thmD01S6TZRoCN64QAvD_BwE

- **Kosteskaft**

https://www.biltema.no/hjem/rengjoring/feiekoster/treskaft-furu-gjenget-150-cm-2000048066?gad_source=1&gclid=CjwKCAiA6byqBhAWEiwAnGCA4OaN-V1VEqhbLhPRyONeSzAqm3BH9yyfnwPo-QwHvUjnWGQT_rHx6RoCI_AQAvD_BwE

- **Sportsteip (3-4 cm bred)**

https://www.intersport.no/select-pro-strap-sportstape-ii-sportsteip-trening-hvit/ino.select.37561420200.001.html?dwvar_ino.select.37561420200.001_color=001&cgid=

Hvordan lage pinch block

Bruk konstruksjonsvirke på 2" x 4" toms/«48x98 mm», og kapp dette til 14 cm. Puss hele klossen lett med sandpapir (120 kornet). Få bort skarpe kanter, og slett ut strukturene på sidene med sandpapiret. Blokken burde se om lag slik ut.



Deretter forbor et hull i senter av den smaleste langsiden med drill og trebor (5mm). Bruk linjal og cm mål for å finne ut hvor sentrum er. Se bilde



Videre skrur du inn øyeskruen i det forborete hullet (se bilde). Kan være fint å ha tang tilgjengelig for dette. Deretter skal pinch blokken være klar til å brukes.



