

Inmatning av testresultat Utmanare i Fysprofilen

Denna guide visar hur man enkelt fyller i utmanarnas testresultat i Fysprofilen

Inmatningen sker i 5 olika steg

1. Inloggning i Fysprofilen.
2. Skapa en ny testomgång.
Där det är viktigt att se till att alla fält är tomma innan du börjar fylla i uppgifterna, om inte klickar du på rensa knappen.
3. Lägga till testdeltagare.
Det gör man antingen från tidigare testomgångar eller så lägger man till nya deltagare.
Se till att du valt den testomgång som du nyss skapat först innan du lägger till deltagarna
4. Fylla i testresultat.
5. Skapa Fysprofil,
Här skriver du ut Fysprofilerna och mailar dem till testdeltagarna.

Vid eventuella problem med inloggning eller andra frågor eller funderingar om Fysprofilen

Kontakta:

Anders Åberg

08-402 68 04

Anders.berg@sok.se

1. Logga med dom inloggningsuppgifter du fått på www.fysprofilen.se

Fysprofilen

Start Kontakta Information Testplatser Utmanare Nyheter

Logga in

Användarnamn
Lösen
Logga in

Innehåll

Välkommen till Fysprofilen™

Fysprofilen™ är ett heltäckande system för testning av aktiva inom idrotten eller organisationer där krav på en god fysik finns.

Fysindex 6.7
Aerobit 6.3

I Fysprofilen™ finns ett brett bibliotek av testpaket som idag används av många förbund och Sveriges Olympiska Kommitté. Med Fysprofilen™ får du en god överblick av hur balansen mellan olika fysiska kvaliteter ser ut för den enskilt aktive eller hela laget. Denna balans ger en bra bild av hur träning kan behöva kompletteras eller justeras för att nå optimal effekt.

Välkommen!

© 2014 Sveriges Olympiska Kommitté. Epost till Webmaster

2. Väl inloggad klickar du på **Tester – Ny testomgång** och fyller i uppgifterna i mittenkolumnen. Därefter välj **Fysprofil** och **kryssa** i rutan **Utmanartest**. (Se till att alla fält är tomma innan du börjar fylla i uppgifterna, om inte klicka **Rensa**)

Fysprofilen Inloggad: Utmanare Brottning Herr

Startside Mitt konto Tester Utmanare Statistik Dokument Övrigt Logga ut

Testomgång

Testomgångar: -
Plats:
Testansvarig:
Startdatum:
Slutdatum:

Ny/ändra testomgångsuppgifter

(* = måste anges)

Organisation *: Utmanare Brottning
Idrott: Brottning
Ansvarig *: Jesper Sjökvist
Plats: Bosön
Testorg./rubrik: 2013 YOC
Startdatum *: Slutdatum *:

SEP	oktober 2013							NOV					
må	ti	on	to	fr	lö	sö	må	ti	on	to	fr	lö	sö
30	1	2	3	4	5	6	30	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13	7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	1	2	3	28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10	4	5	6	7	8	9	10

Fysprofil *: Brottning, Herrar
Nivå: -
Utmanartest:

Kommentar:

Spara Rensa

© 2014 Sveriges Olympiska Kommitté. Epost till Webmaster

3. Klicka sen på **Tester – Testdeltagare**

I den vänstra kolumnen ser du till att du har valt den testomgång du nyss skapade

Lägg sen till testdeltagarna genom att i den högra kolumnen välja en tidigare testomgång

(eller -Alla Testomgångar) och klicka på Sök, kryssa i dom deltagare som ska vara med i den nya

testomgången och klicka på Lägg till. Om deltagaren är ny och inte finns i listan så fyller man i alla uppgifter om i mittenkolumnen, du får hitta på ett eget lösenord till deltagaren.

© 2014 Sveriges Olympiska Kommitté. Epost till Webmaster

4. Klicka på **Tester – Fyll i resultat.**

I den högra kolumnen klickar du på pilen framför den första deltagaren och börjar fylla i testresultaten och sen **Spara**, om det är ett test som ej genomförts så klickar du i **Ej utförts**.

© 2014 Sveriges Olympiska Kommitté. Epost till Webmaster

5,1. Klicka på Tester – Skapa Fysprofil

Om du klickar på pilen framför namnet i den högra kolumnen så ser du deltagarens Fysprofil i mitten.

The screenshot shows the 'Fysprofilen' interface. On the left, there's a 'Testomgång' sidebar with details for 'YOC 2013' in 'Bosön'. The main area displays the profile for 'SOK Utmanare' with a 'Fysindex' of 4.6. Below this is a table of results for 'Gripen utmanare' and 'Anders Utmanare' across various tests like Harres, Squat Jumps, CMJ, Sprints, Cooper, Chins2, and Brutalbänk. On the right, there's a 'Deltagare' list with 'Anders Utmanare' selected. A vertical 'FYSPROF' banner is on the left side of the main content area.

Resultat	Poäng
Gripen utmanare	55.5 4.5
Harres	9.99 9.3
Squat Jumps	35.4 4.2
CMJ	38.3 3.0
CMJ (a)	44.5 3.4
Sprint 10m	1.71 5.1
Sprint 20m	2.95 5.5
Sprint 30m	4.11 6.2
Cooper (3000m)	11.43 5.4
Chins2	12 1.9
Brutalbänk	21 4.3

5,2 Klickar sen på Utskrift/skicka mail i den vänstra kolumnen

Här kan du skriva ut alla profiler (PDF) och/eller skicka iväg mail med inloggningsuppgifter och Fysprofier till deltagarna.

Att skriva ut: klicka i **Aktiv, Fysprofil** i den vänstra delen, välj alla eller enskilda deltagare och klicka Skapa, då genereras en länk som du klickar på en ny sida öppnas med alla profiler i PDF format som du sen kan spara ner eller skriva ut.

Att skicka mail: i den ljusgrå delen i mitten klickar du i **Aktiv, Fysprofil** och **Inloggningsuppgifter** väljer alla eller enskilda deltagare klicka på skapa, då går det iväg ett mail till deltagarna med en bifogad Fysprofil samt inloggningsuppgifter

This screenshot shows the configuration page for printing or emailing profiles. It includes a 'Välj nedan vad du vill ska finnas i pdf-dokumentet' section with checkboxes for 'Försättsblad', 'Aktiv', 'Lagstatistik', 'Aktiv mail', and 'Tränarmail'. There's also a 'Testomgång' dropdown set to 'YOC 2013'. A 'Skapa' button is at the bottom. A table on the right shows a selection of 'Anders Utmanare'.

Välj alla	
<input checked="" type="checkbox"/>	Förnamn Efternamn
<input checked="" type="checkbox"/>	Anders Utmanare

Lycka till!!!