



Fysiske arbeidskrav 100m og 200m

Tabell 1: Arbeidskrav på 100m og 200m for kvinner på fire ulike prestasjonsnivå.

		Arbeidskrav 100m/200m (kvinner)			
%	PRESTASJONSNIVÅ	12.10 sek 24.80 sek	11.80 sek 24.00 sek	11.50sek* 23.20 sek	11.20sek 22.40 sek
30%	Teknikk (sprintløp)				
50 %	Hurtighet				
	30 m fra blokk	≤ 4.45	≤ 4.35	≤ 4.25	≤ 4.15
	30 meter "flying"	≤ 3.25	≤ 3.15	≤ 3.10	≤ 3.00
	60 meter i konkurranse	≤ 7.70	≤ 7.50	≤ 7.35	≤ 7.15
	Anaerob kapasitet				
150 meter	≤ 18.60	≤ 18.00	≤ 17.40	≤ 16.80	
250 meter	≤ 32.00	≤ 31.00	≤ 30.00	≤ 29.00	
10 %	Styrke (1RM)				
	Dype knebøy (relativstyrke/kg)	≥ 1.8 (120 kg)	≥ 1.9 (125 kg)	≥ 2.0 (130 kg)	≥ 2.1 (135 kg)
	Benkpress (relativstyrke/kg)	≥ 0.8 (55 kg)	≥ 0.9 (60 kg)	≥ 1.0 (65 kg)	≥ 1.1 (70 kg)
	Frivending (relativstyrke/kg)	≥ 1.2 (75 kg)	≥ 1.3 (80 kg)	≥ 1.4 (85 kg)	≥ 1.5 (90 kg)
10 %	Spent				
	Lengde uten tilløp	≥ 2.60	≥ 2.65	≥ 2.70	≥ 2.75
	Tresteg uten tilløp	≥ 7.75	≥ 8.00	≥ 8.25	≥ 8.50
	5 steg uten tilløp	≥ 12.50	≥ 13.00	≥ 13.50	≥ 14.00
	Knebøyhopp uten svikt (SJ)	≥ 42.0	≥ 44.0	≥ 46.0	≥ 48.0
	Knebøyhopp med svikt (CMJ)	≥ 44.0	≥ 46.0	≥ 48.0	≥ 50.0

Tabell 2: Arbeidskrav på 100m og 200m for menn på fire ulike prestasjonsnivå.

		Arbeidskrav 100m/200m (menn)			
%	PRESTASJONSNIVÅ	11.10 sek 22.80 sek	10.80 sek 22.00 sek	10.50*sek 21.20 sek	10.20 sek 20.40 sek
30%	Teknikk (sprintløp)*				
50 %	Hurtighet				
	30 m fra blokk	≤ 4.15	≤ 4.10	≤ 4.00	≤ 3.90
	30 meter "flying"	≤ 2.95	≤ 2.90	≤ 2.80	≤ 2.70
	60 meter i konkurranse	≤ 7.10	≤ 7.00	≤ 6.80	≤ 6.60
	Anaerob kapasitet				
150 meter	≤ 17.00	≤ 16.50	≤ 15.80	≤ 15.20	
250 meter	≤ 29.00	≤ 28.00	≤ 27.00	≤ 26.00	
10 %	Styrke (1RM)				
	Dype knebøy (relativstyrke/kg)	≥ 2.0 (170 kg)	≥ 2.2 (180 kg)	≥ 2.4 (200 kg)	≥ 2.5 (210 kg)
	Benkpress (relativstyrke/kg)	≥ 1.2 (95) kg	≥ 1.3 (105 kg)	≥ 1.4 (115 kg)	≥ 1.5 (125 kg)
	Frivending (relativstyrke/kg)	≥ 1.2 (95) kg	≥ 1.4 (105 kg)	≥ 1.4 (115 kg)	≥ 1.5 (125 kg)
10 %	Spent				
	Lengde uten tilløp	≥ 2.90	≥ 3.10	≥ 3.30	≥ 3.50
	Tresteg uten tilløp	≥ 9.25	≥ 9.50	≥ 9.75	≥ 10.00
	5 steg uten tilløp	≥ 15.50	≥ 16.00	≥ 16.50	≥ 17.00
	Knebøyhopp uten svikt (SJ)	≥ 50.0	≥ 54.0	≥ 58.0	≥ 62.0
	Knebøyhopp med svikt (CMJ)	≥ 52.0	≥ 56.0	≥ 60.0	≥ 64.0

* = arbeidskravet videreføres i den veiledende utviklingstrappen.