

Arbeidskrav i kulestøt

Tabell 1: Arbeidskrav i kulestøt for kvinner på fire ulike prestasjonsnivå.

		Arbeidskrav i kulestøt (kvinner)			
%	PRESTASJONSnivå	15.50m	16.50m	17.50m*	18.50m
40%	Teknikk (kulestøt – hink- og rotasjonsteknikk) Film hink Kast på trening uten tilløp (gj.snitt av 3 beste kast)	≥ 15.00 (hink) ≥ 14.00 (rotasj.)	≥ 15.75 ≥ 15.00	≥ 16.50 ≥ 15.80	≥ 17.00 ≥ 16.70
50%	Styrke (1RM)				
	Dype knebøy (relativ styrke/kg)	≥ 1.4 (120 kg)	≥ 1.5 (130 kg)	≥ 1.7 (150 kg)	≥ 1.9 (170 kg)
	Benkpress (relativ styrke/kg)	≥ 1.1 (90 kg)	≥ 1.2 (100 kg)	≥ 1.4 (120kg)	≥ 1.5 (130 kg)
	Frivending (relativ styrke/kg)	≥ 0 (85 kg)	≥ 1.1 (90 kg)	≥ 1.3 (110 kg)	≥ 1.4 (120 kg)
	Rykk (relativ styrke/kg)	≥ 0.8 (75 kg)	≥ 0.9 (80kg)	≥ 1.0 (85 kg)	≥ 1.1 (90 kg)
	Spesiell kaststyrke				
	Liakov (4 kg)	≥ 15.50m	≥ 16.50m	≥ 17.50m	≥ 18.50m
10%	Spenst				
	Lengde uten tilløp	≤ 2.50	≤ 2.60	≤ 2.70	≤ 2.75
	Knebøyhopp uten svikt (SJ)	≤ 40.0	≤ 42.0	≤ 44.0	≤ 46.0
	Knebøyhopp med svikt (CMJ)	≤ 42.0	≤ 44.0	≤ 46.0	≤ 48.0

Tabell 2: Arbeidskrav i kulestøt for menn på fire ulike prestasjonsnivå.

		Arbeidskrav i kulestøt (menn)			
%	PRESTASJONSnivå	17.75m	18.50m	19.25m*	20.00m
40%	Teknikk (kulestøt – hinketeknikk og rotasjonsteknikk) Film hink Kast på trening uten tilløp (gj.snitt av 3 beste kast)	≥ 16.00 (hink) ≥ 15.00 (rotasj.)	≥ 16.75 ≥ 16.00	≥ 17.25 ≥ 17.00	≥ 18.00 ≥ 18.00
50%	Styrke (1RM)				
	Dype knebøy (relativ styrke/kg)	≥ 1.8 (230 kg)	≥ 2.0 (250 kg)	≥ 2.2 (270 kg)	≥ 2.4 (290 kg)
	Benkpress (relativ styrke/kg)	≥ 1.4 (160 kg)	≥ 1.5 (175 kg)	≥ 1.6 (190 kg)	≥ 1.7 (210 kg)
	Frivending (relativ styrke/kg)	≥ 1.2 (145 kg)	≥ 1.3 (160 kg)	≥ 1.4 (170 kg)	≥ 1.5 (180 kg)
	Rykk (relativ styrke/kg)	≥ 1.0 (120 kg)	≥ 1.1 (120 kg)	≥ 1.2 (130 kg)	≥ 1.3 (140 kg)
	Spesiell kaststyrke				
	Liakov (7.25 kg)	≥ 18m	≥ 19m	≥ 20m	≥ 21m
10%	Spenst				
	Lengde uten tilløp	≤ 2.90	≤ 3.00	≤ 3.10	≤ 3.20
	Knebøyhopp uten svikt (SJ)	≤ 52.0	≤ 54.0	≤ 56.0	≤ 58.0
	Knebøyhopp med svikt (CMJ)	≤ 54.0	≤ 56.0	≤ 58.0	≤ 60.0

* = arbeidskravet videreføres i den veiledende utviklingstrappen.

Krav til koordinasjon/tekniske ferdigheter

I hovedsak bestemmes prestasjon i kulestøt av utøverens maksimale og eksplosive styrke i strekkapparatet i beina, overkroppen og armer. For å utnytte de fysiske ressursene optimalt er det viktig å arbeide systematisk med å utvikle en optimal utkastteknikk. Kastteknikken må tilpasses hver enkelt utøveres forutsetninger. Kastlengden bestemmes av utgangshastighet, utkastvinkel og utkasthøyde (Friidrettsteknikk; Nytrø et al., 1989). På tross av at det ikke finnes en teknikk som passer for alle er det en rekke tekniske momenter som er relativt like for kastere på nasjonalt og internasjonalt nivå.

For å innarbeide en stabil teknikk og for å kunne tilegne seg nye teknikker bør unge utøvere drive mye og variert kasttrening i de første treningsårene.