



## Arbeidskrav i høydehopp

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

		<b>Arbeidskrav i høydehopp (kvinner)</b>			
%	PRESTASJONSnivå	1.75m	1.82m	1.89m**	1.96m
30 %	Teknikk (høydehopp) / prestasjonstest	--- ≥ 1.69m	--- ≥ 1.76	--- ≥ 1.83	--- ≥ 1.90
20 %	Hurtighet 30 meter "flying" 60 meter i konkurranse	≤ 3.65 ≤ 8.40	≤ 3.55 ≤ 8.20	≤ 3.45 ≤ 8.00	≤ 3.35 ≤ 7.80
30 %	Spenst 5 steg med 6 stegs tilløp 5 steg uten tilløp 5 hink uten tilløp (satsfot) 5 hink uten tilløp (svingfot) Knebøyhopp uten svikt (SJ) Knebøyhopp med svikt (CMJ)	≥ 16.75 ≥ 13.25 ≥ 13.50 ≥ 13.00 ≥ 39.0 ≥ 41.0	≥ 17.50 ≥ 13.75 ≥ 14.00 ≥ 13.50 ≥ 42.0 ≥ 44.0	≥ 18.25 ≥ 14.25 ≥ 14.50 ≥ 14.00 ≥ 45.0 ≥ 47.0	≥ 19.00 ≥ 14.75 ≥ 15.00 ≥ 14.50 ≥ 47.0 ≥ 49.0
20 %	Styrke (1RM) Dype knebøy - relativ styrke (kg) 120 graders knebøy - relativ styrke (kg) Frivending - relativ styrke (kg)	≥ 1.2 (75kg) ≥ 2.1 (130kg) ≥ 0.8 (50kg)	≥ 1.4 (85kg) ≥ 2.5 (150kg) ≥ 1.0 (60kg)	≥ 1.6 (95kg) ≥ 2.9 (170kg) ≥ 1.2 (70kg)	≥ 1.8 (105kg) ≥ 3.3 (200kg) ≥ 1.4 (80kg)

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

		<b>Arbeidskrav i høydehopp (menn)</b>			
%	PRESTASJONSnivå	2.08m	2.16m	2.24m**	2.32m
30 %	Teknikk (høydehopp) / prestasjonstest	--- ≥ 2.00m	--- ≥ 2.08	--- ≥ 2.16	--- ≥ 2.24
20 %	Hurtighet 30 meter "flying" 60 meter i konkurranse	≤ 3.30 ≤ 7.70	≤ 3.20 ≤ 7.50	≤ 3.10 ≤ 7.30	≤ 3.05 ≤ 7.20
30 %	Spenst 5 steg med 6 stegs tilløp 5 steg uten tilløp 5 hink uten tilløp (satsfot) 5 hink uten tilløp (svingfot) Knebøyhopp uten svikt (SJ) Knebøyhopp med svikt (CMJ)	≥ 20.25 ≥ 15.50 ≥ 15.75 ≥ 15.25 ≥ 50.0 ≥ 52.0	≥ 21.00 ≥ 16.00 ≥ 16.25 ≥ 15.75 ≥ 52.0 ≥ 54.0	≥ 21.75 ≥ 16.50 ≥ 16.75 ≥ 16.25 ≥ 54.0 ≥ 56.0	≥ 22.50 ≥ 17.00 ≥ 17.25 ≥ 16.75 ≥ 56.0 ≥ 58.0
20 %	Styrke (1RM) Dype knebøy - relativ styrke (kg) 120 graders knebøy - relativ styrke (kg) Frivending - relativ styrke (kg)	≥ 1.4 (110kg) ≥ 2.2 (175kg) ≥ 0.9 (75kg)	≥ 1.6 (125kg) ≥ 2.6 (210kg) ≥ 1.1 (90kg)	≥ 1.8 (140kg) ≥ 3.0 (245kg) ≥ 1.3 (105kg)	≥ 2.0 (155kg) ≥ 3.4 (280kg) ≥ 1.5 (120kg)

\*\* = arbeidskravet videreføres i den veiledende utviklingstrappen.

### Krav til teknikk

I hovedsak bestemmes prestasjon i hoppøvelsene av utøverens hurtighet, spenst, styrke og hoppteknikk. For å utnytte de fysiske ressursene optimalt er det viktig å arbeide systematisk med å utvikle en optimal løpsteknikk og hoppteknikk. Løps- og hoppteknikken må tilpasses hver enkelt utøvers forutsetninger. På tross av at det ikke finnes en teknikk som passer for alle er det en rekke tekniske momenter som er relativt like for sprintere og hoppere på internasjonalt nivå.