



## Fysiske arbeidskrav i lengdehopp

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

		<b>Arbeidskrav i lengdehopp (kvinner)</b>			
%	PRESTASJONSNIVÅ	5.90m	6.20m	6.50m*	6.80m
30 %	<b>Teknikk (lengdehopp) / prestasjonstest</b> <i>Film</i> Lengdehopp med 10 stegs tilløp fra stillestående	--- ≥ 5.50m	--- ≥ 5.80	--- ≥ 6.10	--- ≥ 6.40
30 %	<b>Hurtighet</b> 30 meter "flying" 60 meter i konkurranse Tilløpstid 11-6 meter før satslinjen Tilløpstid 6-1 meter før satslinjen	≤ 3.40 ≤ 8.00 ≤ 0.605 ≤ 0.590	≤ 3.30 ≤ 7.80 ≤ 0.590 ≤ 0.575	≤ 3.20 ≤ 7.60 ≤ 0.575 ≤ 0.560	≤ 3.10 ≤ 7.40 ≤ 0.560 ≤ 0.545
20 %	<b>Spenst</b> 5 steg med 6 stegs tilløp 5 steg m/fullt tilløp Knebøyhopp uten svikt (SJ) Knebøyhopp med svikt (CMJ)	≥ 17.25 ≥ 18.00 ≥ 43.0 ≥ 45.0	≥ 18.00 ≥ 18.75 ≥ 46.0 ≥ 48.0	≥ 18.75 ≥ 19.50 ≥ 49.0 ≥ 51.0	≥ 19.50 ≥ 20.25 ≥ 52.0 ≥ 54.0
20 %	<b>Styrke (IRM)</b> Dype knebøy - relativ styrke (kg) 120 graders knebøy - relativ styrke (kg) Frivending - relativ styrke (kg)	≥ 1.4 (80kg) ≥ 2.0 (120kg) ≥ 0.8 (50kg)	≥ 1.6 (95kg) ≥ 2.4 (140kg) ≥ 1.0 (60kg)	≥ 1.8 (110kg) ≥ 2.8 (170kg) ≥ 1.2 (70kg)	≥ 2.0 (125kg) ≥ 3.2 (200kg) ≥ 1.4 (80kg)

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

		<b>Arbeidskrav i lengdehopp (menn)</b>			
%	PRESTASJONSNIVÅ	7.30m	7.60m	7.90m*	8.20m
30 %	<b>Teknikk (lengdehopp) / prestasjonstest</b> <i>Film</i> Lengdehopp med 10 stegs tilløp fra stillestående	--- ≥ 6.80m	--- ≥ 7.10	--- ≥ 7.35	--- ≥ 7.60
30 %	<b>Hurtighet</b> 30 meter "flying" 60 meter i konkurranse Tilløpstid 11-6 meter før satslinjen Tilløpstid 6-1 meter før satslinjen	≤ 3.05 ≤ 7.30 ≤ 0.540 ≤ 0.525	≤ 2.95 ≤ 7.10 ≤ 0.525 ≤ 0.510	≤ 2.85 ≤ 6.90 ≤ 0.510 ≤ 0.495	≤ 2.75 ≤ 6.70 ≤ 0.495 ≤ 0.480
20 %	<b>Spenst</b> 5 steg med 6 stegs tilløp 5 steg m/fullt tilløp Knebøyhopp uten svikt (SJ) Knebøyhopp med svikt (CMJ)	≥ 20.25 ≥ 21.00 ≥ 54.0 ≥ 56.0	≥ 21.00 ≥ 21.75 ≥ 57.0 ≥ 59.0	≥ 21.75 ≥ 22.50 ≥ 60.0 ≥ 62.0	≥ 22.50 ≥ 23.25 ≥ 63.0 ≥ 65.0
20 %	<b>Styrke (IRM)</b> Dype knebøy - relativ styrke (kg) 120 graders knebøy - relativ styrke (kg) Frivending - relativ styrke (kg)	≥ 1.6 (130kg) ≥ 2.0 (160kg) ≥ 1.0 (80kg)	≥ 1.8 (145kg) ≥ 2.5 (200kg) ≥ 1.2 (95kg)	≥ 2.0 (160kg) ≥ 3.0 (240kg) ≥ 1.4 (110kg)	≥ 2.2 (175kg) ≥ 3.5 (280kg) ≥ 1.6 (125kg)

\* = arbeidskravet videreføres i den veiledende utviklingstrappen.