



Fysiske arbeidskrav i slegge

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

		Arbeidskrav i slegge (kvinner)			
%	PRESTASJONSNIVÅ	62.00m	64.50m	67.00m*	70.00m
50%	Teknikk (slegge) Film				
40 %	Styrke (1RM)				
	<i>Dype knebøy (relativ styrke/kg)</i>	≥ 1.4 (120 kg)	≥ 1.5 (130 kg)	≥ 1.8 (150 kg)	≥ 2.0 (160 kg)
	<i>Benkpress (relativ styrke/kg)</i>	≥ 1.0 (80 kg)	≥ 1.1 (90 kg)	≥ 1.2 (100 kg)	≥ 1.3 (110 kg)
	<i>Markløft</i>				
	<i>Frivending (relativ styrke/kg)</i>	≥ 1.0 (80 kg)	≥ 1.1 (90 kg)	≥ 1.2 (95 kg)	≥ 1.2 (100 kg)
	<i>Rykk (relativ styrke/kg)</i>	≥ 0.9 (70 kg)	≥ 0.95 (75 kg)	≥ 1.0 (80 kg)	≥ 1.1 (85 kg)
	Spesiell kaststyrke				
	<i>Liakov (4 kg)</i>	≥ 15m	≥ 16m	≥ 17m	≥ 18m
<i>Kulekast framover (4kg)</i>	≥ 13m	≥ 14m	≥ 15m	≥ 16m	
	<i>Kast med tung slegge (6 kg/100cm)</i>				
10 %	Spenst				
	<i>Lengde uten tilløp</i>	≥ 2.60	≥ 2.65	≥ 2.70	≥ 2.75
	<i>Knebøyhopp uten svikt (SJ)</i>	≤ 40.0	≤ 42.0	≤ 44.0	≤ 46.0
	<i>Knebøyhopp med svikt (CMJ)</i>	≤ 42.0	≤ 44.0	≤ 46.0	≤ 48.0

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

		Arbeidskrav i slegge (menn)			
%	PRESTASJONSNIVÅ	67.00m	70.00m	73.00m*	77.00m
50%	Teknikk (slegge) Film				
40 %	Styrke (1RM)				
	<i>Dype knebøy (relativ styrke/kg)</i>	≥ 1.7 (200 kg)	≥ 1.8 (210 kg)	≥ 1.9 (230 kg)	≥ 2.1 (250 kg)
	<i>Benkpress (relativ styrke/kg)</i>	≥ 1.2 (140 kg)	≥ 1.3 (150 kg)	≥ 1.5 (170 kg)	≥ 1.6 (190 kg)
	<i>Markløft</i>				
	<i>Frivending (relativ styrke/kg)</i>	≥ 1.1 (120 kg)	≥ 1.2 (130 kg)	≥ 1.3 (150 kg)	≥ 1.5 (170 kg)
	<i>Rykk (relativ styrke/kg)</i>	≥ 1.0 (110 kg)	≥ 1.1 (120 kg)	≥ 1.2 (130 kg)	≥ 1.3 (140 kg)
	Spesiell kaststyrke				
	<i>Liakov(7.25 kg)</i>	≥ 17 m	≥ 18 m	≥ 19 m	≥ 20 m
<i>Kulekast framover (7.25 kg)</i>	≥ 15 m	≥ 16 m	≥ 17 m	≥ 18 m	
	<i>Kast med tung slegge (10 kg/100cm)</i>				
10 %	Spenst				
	<i>Lengde uten tilløp</i>	≥ 2.90	≥ 3.10	≥ 3.20	≥ 3.30
	<i>Knebøyhopp uten svikt (SJ)</i>	≤ 50.0	≤ 54.0	≤ 56.0	≤ 58.0
	<i>Knebøyhopp med svikt (CMJ)</i>	≤ 52.0	≤ 56.0	≤ 58.0	≤ 60.0

* = arbeidskravet videreføres i den veiledende utviklingstrappen.