

Fysiske arbeidskrav i stavhopp

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

		Arbeidskrav i stavhopp (kvinner)			
%	PRESTASJONSnivå	3.70m	4.00m	4.30m**	4.60m
40 %	Teknikk (stavhopp) / prestasjonstest				
	Film	---	---	---	---
	Stavhopp med 10 stegs tilløp fra stillestående	≥ 3.50m	≥ 3.70	≥ 4.00	≥ 4.20
	Stavlengde	≥ 4.10	≥ 4.30	≥ 4.40	≥ 4.60
	Grephøyde	≥ 3.80	≥ 4.05	≥ 4.20	≥ 4.40
30 %	Hurtighet				
	30 meter "flying"	≤ 3.55	≤ 3.45	≤ 3.35	≤ 3.25
	60 meter i konkurranse	≤ 8.35	≤ 8.15	≤ 7.95	≤ 7.75
	Tilløpstid 15-10 meter før 0-linjen	≤ 0.675	≤ 0.655	≤ 0.635	≤ 0.615
	Tilløpstid 10-5 meter før 0-linjen	≤ 0.660	≤ 0.640	≤ 0.620	≤ 0.600
10 %	Spenst				
	5 steg uten tilløp	≥ 12.75	≥ 13.25	≥ 13.75	≥ 14.25
	Lengde med 10 stegs tilløp	≥ 4.75	≥ 5.00	≥ 5.25	≥ 5.50
	Knebøyhopp uten svikt (SJ)	≥ 38.0	≥ 41.0	≥ 44.0	≥ 47.0
	Knebøyhopp med svikt (CMJ)	≥ 40.0	≥ 43.0	≥ 46.0	≥ 49.0
20 %	Styrke (IRM)				
	Dype knebøy – relativ styrke (kg)	≥ 1.0 (60kg)	≥ 1.2 (70kg)	≥ 1.4 (80kg)	≥ 1.6 (90kg)
	Frivending – relativ styrke (kg)	≥ 0.6 (40kg)	≥ 0.8 (50kg)	≥ 1.0 (60kg)	≥ 1.2 (70kg)
	Benkpress – relativ styrke (kg)	≥ 0.5 (35kg)	≥ 0.7 (45kg)	≥ 0.9 (55kg)	≥ 1.1 (65kg)
	Pullover (kg)	≥ 30kg	≥ 35kg	≥ 40kg	≥ 45kg

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

		Arbeidskrav i stavhopp (menn)			
%	PRESTASJONSnivå	4.90m	5.20m	5.50m**	5.80m
40 %	Teknikk (stavhopp) / prestasjonstest				
	Film	---	---	---	---
	Stavhopp med 10 stegs tilløp fra stillestående	≥ 4.50m	≥ 4.70	≥ 5.00	≥ 5.20
	Stavlengde	≥ 4.60	≥ 4.90	≥ 4.90	≥ 5.10
	Grephøyde	≥ 4.50	≥ 4.80	≥ 4.80	≥ 4.70
30 %	Hurtighet				
	30 meter "flying"	≤ 3.20	≤ 3.10	≤ 3.00	≤ 2.90
	60 meter i konkurranse	≤ 7.50	≤ 7.30	≤ 7.10	≤ 6.90
	Tilløpstid 16-11 meter før 0-linjen	≤ 0.595	≤ 0.565	≤ 0.555	≤ 0.535
	Tilløpstid 11-6 meter før 0-linjen	≤ 0.580	≤ 0.560	≤ 0.540	≤ 0.520
10 %	Spenst				
	5 steg uten tilløp	≥ 15.00	≥ 15.50	≥ 16.00	≥ 16.50
	Lengde med 10 steg tilløp	≥ 6.00	≥ 6.25	≥ 6.50	≥ 6.75
	Knebøyhopp uten svikt (SJ)	≥ 50.0	≥ 53.0	≥ 56.0	≥ 59.0
	Knebøyhopp med svikt (CMJ)	≥ 52.0	≥ 55.0	≥ 58.0	≥ 61.0
20 %	Styrke (IRM)				
	Dype knebøy – relativ styrke (kg)	≥ 1.8 (135kg)	≥ 2.0 (150kg)	≥ 2.2 (165kg)	≥ 2.4 (180kg)
	Frivending – relativ styrke (kg)	≥ 1.3 (95kg)	≥ 1.4 (105kg)	≥ 1.5 (110kg)	≥ 1.6 (120kg)
	Benkpress – relativ styrke (kg)	≥ 1.2 (90kg)	≥ 1.3 (100)	≥ 1.4 (105kg)	≥ 1.6 (120kg)
	Pullover (kg)	≥ 60kg	≥ 65kg	≥ 70kg	≥ 75kg

** = arbeidskravet videreføres i den veiledende utviklingstrappen.