

Fysiske arbeidskrav i tresteg

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

		Arbeidskrav i tresteghopp (kvinner)			
%	PRESTASJONSNIVÅ	12.25m	13.00m	13.75m**	14.50m
30 %	Teknikk (tresteg) * / prestasjonstest <u>Film</u> Tresteghopp med 8 stegs tilløp fra stillestående	*	*	*	*
25 %	Hurtighet 30 meter "flying" 60 meter i konkurranse Tilløpstid 11-6 meter før satslinjen Tilløpstid 6-1 meter før satslinjen	≥ 11.25m	≥ 12.00	≥ 12.75	≥ 13.50
25 %	Spenst 5 hink med 6 stegs tilløp (hink fot) 5 hink med 6 stegs tilløp (hopp fot) 5 steg med 6 stegs tilløp 5 steg m/fullt tilløp Knebøyhopp uten svikt (SJ) Knebøyhopp med svikt (CMJ)	≤ 3.50 ≤ 8.20 ≤ 0.620 ≤ 0.605	≤ 3.40 ≤ 8.00 ≤ 0.605 ≤ 0.590	≤ 3.30 ≤ 7.80 ≤ 0.590 ≤ 0.575	≤ 3.20 ≤ 7.60 ≤ 0.575 ≤ 0.560
20 %	Styrke (IRM) Dype knebøy - relativ styrke (kg) 120 graders knebøy - relativ styrke (kg) Frivending - relativ styrke (kg)	≥ 17.75 ≥ 17.50 ≥ 17.50 ≥ 18.75 ≥ 43.0 ≥ 45.0	≥ 18.50 ≥ 18.25 ≥ 18.25 ≥ 19.50 ≥ 46.0 ≥ 48.0	≥ 19.25 ≥ 19.00 ≥ 19.00 ≥ 20.25 ≥ 49.0 ≥ 51.0	≥ 20.00 ≥ 19.75 ≥ 19.75 ≥ 21.00 ≥ 52.0 ≥ 54.0
20 %	Styrke (IRM) 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 tresteghopp for menn på fire ulike prestasjonsnivå.

		Arbeidskrav i tresteghopp (menn)			
%	PRESTASJONSNIVÅ	15.00m	15.75m	16.50m**	17.25m
30 %	Teknikk (tresteghopp) * / prestasjonstest <u>Film</u> Tresteghopp med 8 stegs tilløp fra stillestående	*	*	*	*
25 %	Hurtighet 30 meter "flying" 60 meter i konkurranse Tilløpstid 11-6 meter før satslinjen Tilløpstid 6-1 meter før satslinjen	≥ 14.00m	≥ 14.75	≥ 15.50	≥ 16.25
25 %	Hurtighet 30 meter "flying" 60 meter i konkurranse Tilløpstid 11-6 meter før satslinjen Tilløpstid 6-1 meter før satslinjen	≤ 3.15 ≤ 7.40 ≤ 0.550 ≤ 0.540	≤ 3.05 ≤ 7.20 ≤ 0.540 ≤ 0.525	≤ 2.95 ≤ 7.00 ≤ 0.525 ≤ 0.510	≤ 2.85 ≤ 6.80 ≤ 0.510 ≤ 0.495
25 %	Spenst 5 hink med 6 stegs tilløp (hink fot) 5 hink med 6 stegs tilløp (hopp fot) 5 steg med 6 stegs tilløp 5 steg m/fullt tilløp Knebøyhopp uten svikt (SJ) Knebøyhopp med svikt (CMJ)	≥ 20.50 ≥ 20.25 ≥ 20.25 ≥ 21.50 ≥ 54.0 ≥ 56.0	≥ 21.25 ≥ 21.00 ≥ 21.00 ≥ 22.25 ≥ 57.0 ≥ 59.0	≥ 22.00 ≥ 21.75 ≥ 21.75 ≥ 23.00 ≥ 60.0 ≥ 62.0	≥ 22.75 ≥ 22.50 ≥ 22.50 ≥ 23.75 ≥ 63.0 ≥ 65.0
20 %	Styrke (IRM) 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.