

UTVIKLINGSTRAPP NIHF



Engasjert – Raus – Ekte

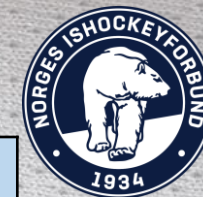


Utviklingstrapp menn



Fødselsdato dd.mm.åååå	Eksplisivitet			Anaerob kapasitet	Aerob kapasitet				Styrke					Skøytehurtighet			
	Stille lengde	Agility 5-10-5		240 m shuttle	240 m shuttle	240 m shuttle	3* 240 m shuttle	3000m	Chins	1RM Benk		1RM Trap bar markløft		Skøyte-sprint 10m	Skøyte-sprint 30m		
		Res cm	Høyre s,th							Venstre s,th	Snitt s,th	Tid 1. rep. ss,th	Tid 2. rep. ss,th			Tid 3. rep. ss,th	Gj.snittstid ss,th
U15	>240			<5,20	<52,00			Testes ikke	<12:00	>15		>1,00		Teknikk			
	230-239			5,21-5,40	52,01-54,00				12:01 - 12:30	13-14		0,9-0,99					
	210-229			5,41-5,60	54,01-56,00				12:31 - 13:30	11-12		0,80-0,89					
	<209			>5,61	>56,01				>13:31	<10		<0,79					
U16	>250			<5,15	<51,50			Testes ikke	<11:30	>15		>1,00		>1,8			
	240-249			5,16-5,35	51,51-53,50				11:31 - 12:00	13-14		0,90-0,99		1,65-1,79			
	220-239			5,36-5,55	53,51-55,50				12:01 - 13:00	11-12		0,80-0,89		1,5-1,64			
	<219			>5,56	>55,51				>13:01	<10		<0,79		<1,49			
U17	>255			<5,10	<51,50		<53,00		>15		>1,05		>1,9				
	245-254			5,11-5,30	51,51-53,50		53,01-55,00		13-14		0,95-1,04		1,75-1,89				
	225-244			5,31-5,50	53,51-55,50		55,01-57,00		11-12		0,85-0,94		1,6-1,74				
	<224			>5,51	>55,51		>57,01		<10		<0,84		<1,59				
U18	>260			<5,05	<51,00		<52,50		>15		>1,2		>2,1				
	250-259			5,06-5,25	51,01-53,00		52,51-54,50		13-14		1,1-1,19		1,95-2,09				
	230-249			5,26-5,45	53,01-55,00		54,51-56,50		11-12		1,00-1,09		1,7-1,94				
	<229			>5,46	>55,01		>56,51		<10		<0,99		<1,93				
U19	>265			<5,05	<50,50		<51,50		>15		>1,2		>2,15				
	255-264			5,06-5,25	50,51-52,50		51,51-53,50		13-14		1,1-1,19		2,0-2,14				
	235-254			5,26-5,45	52,51-54,50		53,51-55,50		11-12		1,00-1,09		1,85-1,99				
	<234			>5,46	>54,51		>55,51		<10		<0,99		<1,84				
U20	>270			<5,00	<50,00		<51,00		>15		>1,2		>2,2				
	260-269			5,01-5,20	50,01-52,00		51,01-53,00		13-14		1,1-1,19		2,05-2,19				
	240-259			5,21-5,40	52,01-54,00		53,01-55,00		11-12		1,00-1,09		1,9-2,04				
	<239			>5,41	>54,01		>55,01		<10		<0,99		<1,89				

Utviklingstrapp kvinner



Fødselsdato dd.mm.åååå	Eksplisivitet				Anaerob kapasitet		Aerob kapasitet				Styrke					Skøytehurtighet	
	Stille lengde Res cm	Agility 5-10-5			240 m shuttle Tid 1. rep. ss,th	240 m shuttle Tid 2. rep. ss,th	240 m shuttle Tid 3. rep. ss,th	3* 240 m shuttle Gj.snittstid ss,th	3000m Tid mm:ss	Chins Res Reps	1RM Benk		1RM Trap bar markløft		Skøyte-sprint 10m Tid s,th	Skøyte-sprint 30m Tid s,th	
		Høyre s,th	Venstre s,th	Snitt s,th							Res Kg	Res Kg/KV	Res Kg	Res Kg/KV			
Kvinner Elite	>245			<5,10	<51,00		<52,50		>10		>1,00		>2,2				
	235-244			5,11-5,30	51,01-53,00		52,51-54,50		7 - 9		0,9-0,99		2,05-2,19				
	225-234			5,31-5,50	53,01-55,00		54,51-56,50		3 - 6		0,80-0,89		1,90-2,04				
	<224			>5,50	>55,00		>56,51		<2		<0,79		<1,89				
J 20	>240			<5,20	<52,00		<53,50		>10		>0,9		>2,1				
	230-239			5,21-5,40	52,01-54,00		53,51-55,50		6 - 9		0,80-0,89		1,95-2,09				
	210-229			5,41-5,60	54,01-56,00		55,51-57,50		3 - 5		0,70-0,79		1,80-1,94				
	<209			>5,60	>56,00		>57,51		<2		<0,69		<1,79				
J 19	>235			<5,30	<53,50		<55,50		>10		>0,85		>2,05				
	225-234			5,31-5,50	53,51-55,50		55,51-57,50		6 - 9		0,75-0,84		1,90-2,04				
	205-224			5,51-5,70	55,51-57,50		57,51-59,50		3 - 5		0,65-0,74		1,75-1,89				
	<204			>5,70	>57,50		>59,51		<2		<0,64		<1,74				
J 18	>230			<5,40	<56,00		<58,00		>10		>0,8		>2				
	220-229			5,41-5,60	56,01-58,00		58,01-60,00		6 - 9		0,70-0,79		1,85-1,99				
	200-219			5,61-5,80	58,01-60,00		60,01-62,00		3 - 5		0,60-0,69		1,70-1,84				
	<199			>5,80	60		62,01		<2		<0,59		<1,69				
J 17	>225			<5,50	<57,00		<59,00		>8		>0,8		>1,9				
	215-224			5,51-5,70	57,01-59,00		59,01-61,00		5 - 7		0,70-0,79		1,75-1,89				
	195-214			5,71-5,90	59,01-61,00		61,01-63,00		2 - 4		0,60-0,69		1,60-1,74				
	<194			>5,90	>61,00		63,01		<1		<0,59		<1,59				
J 16	>220			<5,60	<58,00			<13:30	>8		>0,8		>1,8				
	210-219			5,61-5,80	58,01-60,00			13:31 - 14:00	5 - 7		0,70-0,79		1,65-1,79				
	190-209			5,81-6,00	60,01-62,00			14:01 - 15:00	2 - 4		0,60-0,69		1,50-1,64				
	<189			>6,00	>62,00			>15:01	<1		<0,59		<1,49				
J 15	>215			<5,70	<59,00			<14:00	>5		>0,8						
	205-214			5,71-5,90	59,01-61,00			14:01 - 14:30	3 - 4		0,70-0,79						
	185-204			5,91-6,10	61,01-63,00			14:31 - 15:30	1 - 2		0,60-0,69						
	<184			>6,10	>63,00			>15:31	0		<0,59						
															Teknikk		