	Eksplosivitet				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
Fødselsdato	Res	Høyre	Venstre	Snitt	Tid 1. rep.	Tid 2. rep.	Tid 3. rep.	Gj.snittstid	Tid	Res	Res	Res	Res	Res	Tid	Tid
dd.mm.åååå	cm	s,th	s,th	s,th	ss,th	ss,th	ss,th	ss,th	mm:ss	Reps	Kg	Kg/KV	Kg	Kg/KV	s,th	s,th
U15	>240			<5,20	<51,99				<12:00	>15		>1,00		Teknikk		
	230-239			5,21-5,40	52,00-53,99				12:01 - 12:30	13-14		0,9-0,99				
	210-229			5,41-5,59	54,00-55,99				12:31 - 13:30	11-12		0,80-0,89				
	<209			>5,60	>56,00				>13:31	<10		<0,79				
U16	>250			<5,15	<51,49				<11:30	>15		>1,00		>1,8		
	240-249			5,16-5,34	51,50-53,49				11:31 - 12:00	13-14		0,90-0,99		1,65-1,79		
	220-239			5,35-5,54	53,50-55,49				12:01 - 13:00	11-12		0,80-0,89		1,5-1,64		
	<219			>5,55	>55,50				>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	53,49-55,50			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	<50,49			<51,50		>15		>1,2		>2,15		
	255-264			5,06-5,24	51,50-52,49			51,51-53,50		13-14		1,1-1,19		2,0-2,14		
	235-254			5,25-5,44	52,50-54,49			53,51-55,50		11-12		1,00-1,09		1,85-1,99		
	<234			>5,45	>54,50			>55,51		<10		<0,99		<1,84		
U20	>270			<5,00	<49,99			<51,00		>15		>1,2		>2,2		
	260-269			5,01-5,19	51,00-51,99			51,01-53,00		13-14		1,1-1,19		2,05-2,19		
	240-259			5,20-5,39	52,00-53,99			53,01-55,00		11-12		1,00-1,09		1,9-2,04		
	<239			>5,40	>54,00			>55,01		<10		<0,99		<1,89		
Kvinner Elite	>260															
	250-259															
	230-249															
	<229															