

TABELL 1 - SPJUTTEST

Män								
Tänkt kapacitet	Framåtkast <i>4,0 kg</i>	St.tresteg	Bakåtkast <i>5,5 kg</i>	Vert.hopp	Ryck	30 m	Rörlighet	Sammanlagt testvärde
90 m	17,50 <i>19,40</i>	9,70	19,60 <i>22,00</i>	84	120	3,50	25	89,92
85 m	16,40 <i>18,20</i>	9,40	18,60 <i>20,80</i>	80	110	3,55	25	84,95
80 m	15,30 <i>17,00</i>	9,10	17,60 <i>19,60</i>	76	100	3,60	25	79,98
75 m	14,20 <i>15,80</i>	8,80	16,60 <i>18,40</i>	72	90	3,65	25	75,01
70 m	13,10 <i>14,60</i>	8,50	15,60 <i>17,20</i>	68	80	3,70	25	70,04
65 m	12,00 <i>13,40</i>	8,20	14,60 <i>16,00</i>	64	70	3,75	25	65,07
60 m	10,90 <i>12,20</i>	7,90	13,60 <i>14,80</i>	60	60	3,80	25	60,10
55 m	9,80 <i>11,00</i>	7,60	12,60 <i>13,60</i>	56	50	3,85	25	55,13
Kvinnor								
Tänkt kapacitet	Framåtkast	St.tresteg	Bakåtkast	Vert.hopp	Ryck	30 m	Rörlighet	Sammanlagt testvärde
70 m	15,00	8,20	19,00	73	80	3,90	25	70,22
65 m	14,25	7,90	18,00	69	72,5	4,00	25	65,18
60 m	13,50	7,60	17,00	65	65	4,10	25	60,15
55 m	12,75	7,30	16,00	61	57,5	4,20	25	55,11
50 m	12,00	7,00	15,00	57	50	4,30	25	50,07
45 m	11,25	6,70	14,00	53	42,5	4,40	25	45,04
40 m	10,50	6,40	13,00	49	35	4,50	25	40,00
35 m	9,75	6,10	12,00	45	27,5	4,60	25	34,97

Tabell 1: Fysisk kravprofil, spjutkastning

Anm.: För MÄN rekommenderas nu 4,0 kg resp. 5,5 kg vid kast framåt resp. bakåt. Uppdaterade kravprofiler är inlagda med kursiv stil till höger om resp. kolumn med värden för tyngre redskap.