

IRON MAN testas – GELEŽINIO ŽMOGAUS testas

Testų protokolai, vertinimo sistema ir testo rezultatų standartai.

Šių testų tikslas įvertinti bendrą fizinį pajėgumą reikalingą rungtis aukščiausiam kalnų slidinėjimo lygiję.

Yra dvi testų grupės – **Ironman** ir **Ironman Jr.**

Ironman testas skirtas sportininkams (merginoms ir vaikinams, 17 m. amžiaus ir vyresniems).

Ironman Jr. testų grupė skirta 12-16 m. amžiaus sportininkams (merginoms, vaikinams).

Testų grupes sudaro 8 pratimai. Šie testai apima įvairias fizines savybes (norint ištestuoti bendrą fizinį pasiruošimą), kurios svarbios norint tapti aukščiausio lygio kalnų slidininku.

Ironman – 3000 m bėgimas, heksagono kliūtys, 1 max pritūpimas, submax pritūpimai, 1 max stūmimas nuo krūtinės, prisitraukimai, vertikalūs atsilenkimai, 90 sek šuoliukai per dėžę.

Ironman Jr. – 3000 m bėgimas, heksagono kliūtys, šuolis į tolį, pritūpimo technika, atsispaudimai, prisitraukimai, vertikalūs atsilenkimai, 90 sek šuoliukai per dėžę.

Testai turi būti atliekami pagal tą pačią tvarką, norint, kad būtų galima lyginti testo rezultatus.

TESTO TVARKA IRONMAN Jr.

30 min apšilimas

1. 3000 m
2. Heksagono kliūtis
3. Šuolis į tolį

15 min aktyvaus poilsio pauzė

4. Pritūpimo technika
5. Atsispaudimai
6. Prisitraukimai
7. Vertikalūs atsilenkimai

15 min aktyvaus poilsio pauzė

8. 90 sek šuoliukai per dėžę

TESTO TVARKA IRONMAN

30 min apšilimas

1. 3000 m
2. Heksagono kliūtis

30 min aktyvaus poilsio pauzė

3. 1 max pritūpimas
4. submax pritūpimai
5. 1 max stūmimas nuo krūtinės
6. Prisitraukimai
7. vertikalūs atsilenkimai

15 min aktyvaus poilsio pauzė

8. 90 sek šuoliukai per dėžę.

3000 m bėgimas

(Ironman ir Ironman Jr)

- KAS TIKRINAMA? Aerobinis pajėgumas, fizinis ir psichologinis pajėgumas išvermei.
- ĮRANGA: stadionas (400 m), laikmatis.
- TIKSLAS: maksimaliai greitai įveikti distanciją. 7,5 rato 400 m stadione, 15 ratų 200 m stadione.
- APŠILIMAS: turėtų trukti apie 30 min – bendras apšilimas ir bėgimo pratimai didinant intensyvumą.
- PROCEDŪRA: Starto komanda – pasiruošt, dėmesio, marš!. Rezultate fiksuojamos minutės ir sekundės.

Heksagonas

(Ironman ir Ironman Jr)

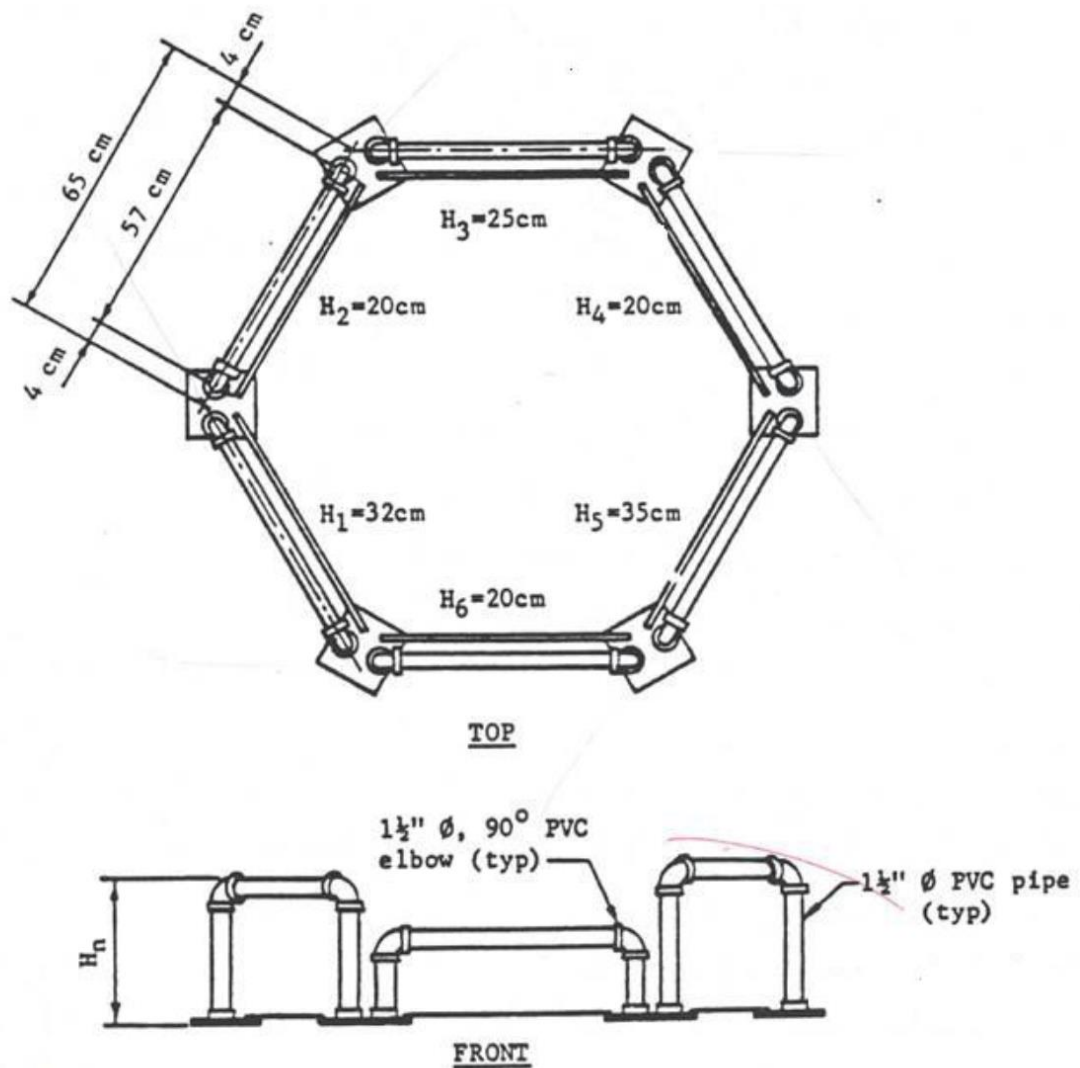
- KAS TIKRINAMA? Koordinacija ir greitis su slidinėjimo specifika susijusioje užduotyje.
 - ĮRANGA: Standartinė šešiakampė figūra, laikmatis
 - TIKSLAS: Įveikti kliūtis kuo greičiau (**2 ratai**)
 - APŠILIMAS: sportininkas gali pasibandyti 2-4 bandymus.
- PROCEDŪRA: Starto pozicija yra kliūtis (figūros) viduje šalia 20 cm figūros krašto 32 ir 35 cm kraštų. Starto komanda – pasiruošt, dėmesio, marš!. Laiko matavimas ir sportininkas pradeda su komanda MARŠ! Sportininkas šoka abiem kojomis aplink kliūtį. Bandymas susideda iš 2 ratų ir laikas sustabdomas, kai sportininkas abiemis kojomis nusileidžia viduryje kliūtis po paskutinio šuolio per 32 ar 35 cm kliūtį (priklausomai nuo to kuria kryptimi šokinėjo).

Testą sudaro maksimaliai iki 3 bandymų, minimaliai – 2 kiekviena kryptimi. (prieš ir palei laikrodžio rodyklę). Jei iš karto pavyksta po 2 bandymus kiekviena kryptimi, trečias bandymas nebėra suteikiamas. Geriausi rezultatai viena ir kita kryptimi sumuojami ir tai fiksuojamas kaip testo rezultatas. Pirmiausiai testas atliekamas palei laikrodžio rodyklę, vėliau prieš.

Šokant negalima liesti figūros kraštų. Jei matoma vizuali figūros vibracija palietus (užkliudžius), testas neužskaitomas. (Išimtis, jei figūra paliečiama per pirmus du šuolius nuo starto).

Atlikus falstartą (priešlaikinį startą) leidžiama iš naujo pakartoti bandymą (nėra neužskaitomas).

Jei sportininkas iš 3 bandymų neatlieka testo teisingai (viena iš krypčių), testas registruojamas kaip neatliktas ir sportininkas gauna 0 balų vertinimo lentelėje.



Heksagono figūros schema

1 max pritūpimas

(IRONMAN)

- KAS TIKRINAMA? Maksimali jėga.
- ĮRANGA: štanga, svoriai, minimum 4 žmonės pagalbai iš šono.
- TIKSLAS: Pritūpti ir atsistoti su maksimaliu svoriu atliekant viską tinkama technika.
- APŠILIMAS: Kiekvienas sportininkas atlieka savo apšilimą. Toliau atliekamos 4-5 serijos su progresyviai didinama apkrova. Perėjimas iš apšilimo į testą turi būti atliekamas natūraliai atliekant pritūpimus didinant svorį. Apšilimo metu sportininkio suteikiamas grįžtamasis ryšys apie pritūpimo techniką.
- PROCEDŪRA: Svoriai didinami pridedant po 2,5 kg. Apšilimą sudaro 4-5 serijos su laipsniškai didinamu svoriu. Leidžiama naudoti diržus nugarai, tačiau neleidžiama įtvaryti keliams. Kiekvienu pritūpimu sportininkas turi pritūpti iki tol, kol klubo sąn. yra žemiau už aukščiausią kelio sąnario tašką. GERA ATLIKIMO TECHNIKA YRA PRATIMO PRIORITETAS. Tai reiškia, kad

testo maksimalus rezultatas yra pasiekiamas kada sportininkas nebegali tinkamai atlikti pritūpimo su gera technika, o ne tada, kada nebegali iškelti svorio.

Šuolis į tolį

(IRONMAN Jr.)

- KAS TIKRINAMA: „Elastingumas“, jėga
- ĮRANGA: matavimo juosta, smėlio duobė (stadione)
- TIKSLAS: nušokti kuo toliau atliekant šuolį tinkama technika.
- APŠILIMAS: 4-5 apšilimo bandomieji šuoliai; sportininkams suteikiamas grįžtamasis ryšys dėl jų technikos ir atlikimo.
- PROCEDŪRA: Testas sudaro minimaliai 3 bandymai. Daugiau nei 3 bandymai yra galimi, jei sportininkas po kiekvieno bandymo nušoka vis toliau. Testas turėtų būti atliekamas šuolio į tolį aikštelėje (nusileidimas į smėlį). Pažymima starto linija. Sportininko pėda – už pažymėtos starto linijos. Pėdos neturėtų judėti pasiruošiant atlikti šuolį. Sportininkas turi nušokti kuo toliau iš fiksuotos pozicijos. Atstumas matuojamas nuo pažymėtos starto linijos iki galinio kontakto taško su žeme/smėliu, nesvarbu kokia kūno dalis tai būtų (sėdmenys, kulnai, delnai). Ilgiausias šuolis registruojamas kaip sportininko rezultatas.

Submaksimalūs pritūpimai su svoriu

(IRONMAN)

- KAS TIKRINAMA: Submaksimali jėga.
- ĮRANGA: štanga, svoriai, minimum 2 žmonės, geriausia 4 žmonės pagalbai iš šono.
- TIKSLAS: Pritūpti ir atsistoti kuo daugiau kartų su nustatytu svoriu ir tinkama technika. 1,5 karto sportininko svorio – vaikinams. 1,2 karto sportininko svorio – merginoms.
- APŠILIMAS: specifinio apšilimo nereikia
- PROCEDŪRA: Pritūpti ir atsistoti kuo daugiau kartų su nustatytu svoriu ir tinkama technika. 1,5 karto sportininko svorio – vaikinams. 1,2 karto sportininko svorio – merginoms. Mažesni svoriai leidžiami esant poreikiui, bet rezultatas IRONMAN teste neužskaitoma. Apskaičiuota testo apkrova yra suapvalinama iki artimiausio 2,5 kg. Jei apskaičiuojama apkrova (svoris) yra panašus ar virš 1 maksimalaus pritūpimo svorio, 75% maksimalaus pakartojimo naudojama atliekant testą. Leidžiama naudoti diržus nugarai, tačiau neleidžiama įtvaryti keliams. GERA ATLIKIMO TECHNIKA YRA PRATIMO PRIORITETAS. Kiekvienu pritūpimu sportininkas turi pritūpti iki tol, kol klubo sąn. yra žemiau už aukščiausią kelio sąnario tašką.

Pritūpimo technika

(IRONMAN Jr.)

- KAS TIKRINAMA: Pritūpimo su svoriu technika ir submaksimali jėga.
- ĮRANGA: štanga (20 kg), svoriai, minimum 2 žmonės
- TIKSLAS: Suteikti sportininkams grįžtamąjį ryšį susijusį su jų pritūpimo technika. Testo apkrovos laipsniškai didėja su amžiumi.

- 12 - 14 m.- tik technikos vertinimas (atliekama su lazda)
- 15 m.- kūno svoris x 20 pakartojimų
- 16 m. – kūno svoris + 10 kg x 20 pakartojimų

PROCEDŪRA: Svarbu pritaikyti viršuje pateiktas rekomendacijas pagal kiekvieną asmenį priklausomai nuo jo treniruotumo ir jėgos. GERA ATLIKIMO TECHNIKA YRA PRATIMO PRIORITETAS. Leidžiama naudoti diržus nugarai (bet nerekomenduojama), tačiau neleidžiama įtvirtinti keliam. Kiekvienu pritūpimu sportininkas turi pritūpti iki tol, kol klubo sąn. yra žemiau už aukščiausią kelio sąnario tašką.

1 maksimalus spaudimas nuo krūtinės

(IRONMAN)

- KAS TIKRINAMA: Viršutinės kūno dalies, krūtinės, tricepso maksimali jėga
- ĮRANGA: Standartinis spaudimo nuo krūtinės aparatas, standartinė 20 kg štangą, svoriai
- TIKSLAS: Išstumti maksimalų svorį su tinkama technika.

PROCEDŪRA: Kiekvienas sportininkas atlikti savo specifinį apšilimą. Apšilimas turėtų susidėti iš . Apšilimas turėtų susidėti iš 3-4 apšilimo serijų (spaudimo nuo krūtinės) su laipsniškai didėjančia apkrova. Perėjimas turi būti natūralus iš apšilimo į testą. Plotis tarp rodomųjų pirštų turėtų būti maksimaliai 81 cm. Svoris turi būti lėtai leidžiamas iki krūtinės vidurio ir vienu judesiu išstumtas atgal į viršų. Sėdmenys viso stūmimo metu turi būti kontakte su suoliuku. Pėdos turi būti padėtos ir išlaikomos ant žemės. Kojas galima laikyti ore sulenkus kelius (jei skauda nugarą).

Atsispaudimai

(IRONMAN Jr.)

- KAS TIKRINAMA: Juosmeninio korseto stabilumas; viršutinės kūno dalies, krūtinės, tricepso jėga.
- ĮRANGA: Lygus paviršius
- TIKSLAS: atlikti kuo daugiau pakartojimų su tinkama technika.
- APŠILIMAS: 1-2 serijos, 5-10 pakartojimų atsispaudimai. Sportininkams suteikiamas grįžtamasis ryšys dėl jų technikos ir atlikimo.
- PROCEDŪRA:
- Testui atlikti nėra laiko limitas, bet ilgesnės nei 1-2 sek. Pertraukos nėra leidžiamos. Po pirmo 1-2 sek. Sustojimo, sportininkas gauna perspėjimą, po sekančio ilgesnio sustojimo – testas sustabdomas. Starto pozicija gulint ant pilvo, rankos pakeltos nuo žemės. Kai sportininkas atsispaudžia aukštyn, visas kūnas turi pakilti tvirtai, kaip vienetą. T.Y. Smakras, krūtinė,

- klubai, šlaunys kartu pakyla nuo grindų, iki kol rankos pilnai išsitiesia. Rankos turi būti padėtos šiek tiek plačiau, nei pečių plotis.
- Testo vertintojas turi būti šalia sportininko, kad galėtų vertinti testo atlikimą. Sportininkas informuojamas, kai atlikimas neatitinka reikalavimų. Jei sportininkas toliau netinkamai atlieka pratimą, pakartojimai nesiskaito. Jei problema kartojasi per kelis pakartojimus, testas yra sustabdomas.
 - Testo atlikimo metu svarbu, kad kūnas pakiltų kaip vienetas išlaikant neutralią ir stabilią pilvo/nugaros poziciją.
 - Viena iš dažniausiai pasitaikančių klaidų – klubai ir šlaunys guli žemiau/ant žemės, kai viršutinė kūno dalis yra keliama. To pasekmė – išlenkta nugarą.

Prisitraukimai

(Ironman ir Ironman Jr.)

- KAS TIKRINAMA? Viršutinės kūno dalies – nugaros ir plačiausiojo nugaros r. jėga
 - ĮRANGA: skersinis
 - TIKSLAS: Atlikti kuo daugiau pakartojimų su tinkama technika.
- APŠILIMAS: 2-5 pakartojimai. Sportininkams suteikiamas grįžtamasis ryšys dėl jų technikos ir atlikimo.
 - PROCEDŪRA: Testui atlikti nėra laiko limitas, bet ilgesnės nei 1-2 sek. Pertraukos nėra leidžiamos. Starto pozicija – sportininkas kabo ant skersinio, rankos 10 cm plačiau, nei pečių plotis (abiejose pusėse) Smakras turi atsidurti virš skersinio per kiekvieną pakartojimą. Judesiai turi būti ramūs ir kontroliuojami. Sportininkas turi pabaigti kiekvieną pakartojimą pilnai ištiesdamas rankas. Spardymas kojomis nėra leidžiamas, neturi būti ir kitų kojos judesių, kaip pagalbos prisitraukimo atlikimui. Kai atlikimas nebėra tinkamas, sportininkas turi būti įspėjamas, jei problema kartojasi, prisitraukimų pakartojimas nesiskaičiuoja. Jei problema kartojasi per kelis pakartojimus, testas yra sustabdomas.

Vertikalūs prisitraukimai

(IRONMAN ir IRONMAN Jr.)

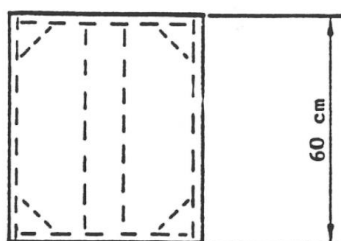
- KAS TIKRINAMA? Preso ir juosmens jėga.
 - ĮRANGA: spec. staklės, kilimėlis, virvės
 - TIKSLAS: Atlikti kuo daugiau pakartojimų su tinkama technika.
- APŠILIMAS: 2-5 pakartojimai. Sportininkams suteikiamas grįžtamasis ryšys dėl jų technikos ir atlikimo.
 - PROCEDŪRA: Testui atlikti nėra laiko limitas, bet ilgesnės nei 1-2 sek. pertraukos nėra leidžiamos nei judesio viršuje, nei apačioje. Jei pertrauka ilgesnė nei 1 sek., sportininkas įspėjamas. Jei sportininkas pakartotinai sustoja ilgiau nei 1 sek., testas nutraukiamas. Testo pozicija – sportininkas 21ėmis kiekvienos rankos pirštais laiko 5 cm diametro virvę už galvos. Kiekvienas pakartojimas turėtų būti atliekamas nusileidžiant ir pakylant iki galo alkūnėmis paliečiant kelius. Klubai turėtų būti visą laiką kontakte su dėže. Atliekant judesiai turi būti ramūs ir kontroliuojami, sportininkas savavališkai turi atpalaiduoti keturgalvį raumenį. Sportininkas informuojamas, kai atlikimas neatitinka reikalavimų. Jei sportininkas toliau

netinkamai atlieka pratimą, pakartojimai nesiskaito. Jei problema kartojasi per kelis pakartojimus, testas yra sustabdomas. Pakartojimas užskaitomas, kai alkūnės paliečia kelius su tinkama technika.

•

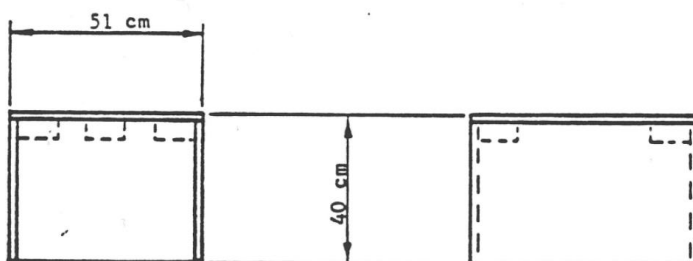
90 sek šuoliukai per dėžę

- KAS TIKRINAMA: Anaerobinė ištvermė, jėga
- ĮRANGA: Laikmatis, standartinė dėžė (40 cm aukštis, 51 cm plotis, 60 cm ilgis), min 2 žmonės testo atlikimui – vienas garsiai skaičiuoti, vienas rašyti rezultatus ir sekti laiką
 - TIKSLAS: Atlikti maksimaliai daug šuolių per 90 sek.
 - APŠILIMAS: Didelio intensyvumo pratimai trunkantys 15-20 sek.
- PROCEDŪRA: Testo startas ant dėžės viršaus. Laikas pradedamas skaičiuoti sportininkui nušokus ant žemės. Teste sportininkas turi nušokti nuo dėžės į vieną šoną, vėliau užšokti ant viršaus ir į kitą šoną ir vėl ant viršaus. Šuolis atliekamas abiemis kojomis. Šuolis ant dėžės viršaus skaičiuojamas, kaip pakartojimas. Užlipti negalima, privaloma užšokti abiemis kojomis. Šuolis turi būti atliekamas lateraliai, bet minimali kūno rotacija leidžiama. Dvigubas pašokinėjimas leidžiamas. Per 90 sekundžių atliktų šuolių skaičius yra registruojamas, kaip rezultatas.
- Vienas iš testo vertintojų skaičiuoja pakartojimus garsiai, kitas seka laiką ir fiksuoja pakartojimų skaičių, kas 15 sek.



Note: Top and sides are 3/4" plywood.
Interior braces are 2"x4".

TOP



FRONT

SIDE

Dėžės schema

Geležinio žmogaus testo bendras vertinimas

Kiekvienas Geležinio Žmogaus testų grupės pratimas turi savo vertinimo ir taškų lenteles, iš kurių susideda bendras visų testų vertinimas.

Vieni pratimai yra vertinami pagal didesnį koeficientą nei kiti.

Labiausiai slidinėjimui specifiškai pratimų balai padauginami iš 1.4 (submaksimalūs pritūpimai, šuoliai ant dežės). Pagrindines fizines savybes (svarbias slidinėjimui) atspindintys pratimų balai padauginami iš 1 (3000 m, heksagonas, 1 maksimalus pritūpimas, atsilenkimai)

Mažiausiai slidinėjimui specifiškai pratimai padauginami iš 0.6 koeficiento (prisitraukimai, stūmimas nuo krūtinės). Rezultatai lentelėse paversti balais.

Visi testų balai baigiasi rezultatu 0. Testai, kurių rezultatai įvertinami žemiau nei 0 balų, jiems suteikiama 0 balų. Neigiami taškai galimi tik 3000 m teste. DNF ar DNS atveju duodamas maksimumas neigiamų taškų –50.

8 pratimų balų suma skaitosi kaip bendras rezultatas (balų skaičius). Sportininkas turi atlikti bent 6 iš 8 testų, kad bendras balų skaičius būtų registruojamas.

3000 m vyrų rezultatų vertinimas (IRONMAN)

TID	POENG	TID	POENG	TID	POENG	TID	POENG	TID	POENG	TID	POENG
14:59	-50	14:01	-32	13:03	-13	12:05	19	11:07	91	10:09	130
14:58	-49	14:00	-31	13:02	-13	12:04	20	11:06	92	10:08	131
14:57	-49	13:59	-31	13:01	-13	12:03	21	11:05	94	10:07	131
14:56	-49	13:58	-31	13:00	-12	12:02	22	11:04	95	10:06	131
14:55	-48	13:57	-30	12:59	-12	12:01	24	11:03	96	10:05	131
14:54	-48	13:56	-30	12:58	-12	12:00	25	11:02	98	10:04	131
14:53	-48	13:55	-30	12:57	-12	11:59	26	11:01	99	10:03	131
14:52	-48	13:54	-29	12:56	-11	11:58	28	11:00	100	10:02	131
14:51	-47	13:53	-29	12:55	-11	11:57	29	10:59	101	10:01	131
14:50	-47	13:52	-29	12:54	-11	11:56	30	10:58	102	10:00	131
14:49	-47	13:51	-28	12:53	-10	11:55	31	10:57	104	9:59	131
14:48	-46	13:50	-28	12:52	-10	11:54	32	10:56	105	9:58	131
14:47	-46	13:49	-28	12:51	-10	11:53	34	10:55	106	9:57	131
14:46	-46	13:48	-28	12:50	-9	11:52	35	10:54	108	9:56	131
14:45	-45	13:47	-27	12:49	-9	11:51	36	10:53	109	9:55	132
14:44	-45	13:46	-27	12:48	-9	11:50	38	10:52	110	9:54	132
14:43	-45	13:45	-27	12:47	-8	11:49	39	10:51	111	9:53	132
14:42	-44	13:44	-26	12:46	-8	11:48	40	10:50	112	9:52	132
14:41	-44	13:43	-26	12:45	-8	11:47	41	10:49	114	9:51	132
14:40	-44	13:42	-26	12:44	-8	11:46	42	10:48	115	9:50	132
14:39	-43	13:41	-25	12:43	-7	11:45	44	10:47	116	9:49	132
14:38	-43	13:40	-25	12:42	-7	11:44	45	10:46	118	9:48	132
14:37	-43	13:39	-25	12:41	-7	11:43	46	10:45	119	9:47	132
14:36	-42	13:38	-24	12:40	-6	11:42	48	10:44	119	9:46	132
14:35	-42	13:37	-24	12:39	-6	11:41	49	10:43	120	9:45	132
14:34	-42	13:36	-24	12:38	-6	11:40	50	10:42	120	9:44	132
14:33	-42	13:35	-23	12:37	-5	11:39	51	10:41	120	9:43	132
14:32	-41	13:34	-23	12:36	-5	11:38	52	10:40	121	9:42	132
14:31	-41	13:33	-23	12:35	-5	11:37	54	10:39	121	9:41	133
14:30	-41	13:32	-22	12:34	-4	11:36	55	10:38	121	9:40	133
14:29	-40	13:31	-22	12:33	-4	11:35	56	10:37	122	9:39	133
14:28	-40	13:30	-22	12:32	-4	11:34	58	10:36	122	9:38	133
14:27	-40	13:29	-22	12:31	-3	11:33	59	10:35	122	9:37	133
14:26	-39	13:28	-21	12:30	-3	11:32	60	10:34	123	9:36	133
14:25	-39	13:27	-21	12:29	-3	11:31	61	10:33	123	9:35	133
14:24	-39	13:26	-21	12:28	-2	11:30	62	10:32	124	9:34	133
14:23	-38	13:25	-20	12:27	-2	11:29	64	10:31	124	9:33	133
14:22	-38	13:24	-20	12:26	-2	11:28	65	10:30	124	9:32	133
14:21	-38	13:23	-20	12:25	-2	11:27	66	10:29	125	9:31	133
14:20	-38	13:22	-19	12:24	-1	11:26	68	10:28	125	9:30	133
14:19	-37	13:21	-19	12:23	-1	11:25	69	10:27	126	9:29	133
14:18	-37	13:20	-19	12:22	-1	11:24	70	10:26	126	9:28	134
14:17	-37	13:19	-18	12:21	0	11:23	71	10:25	126	9:27	134
14:16	-36	13:18	-18	12:20	0	11:22	72	10:24	127	9:26	134
14:15	-36	13:17	-18	12:19	1	11:21	74	10:23	127	9:25	134
14:14	-36	13:16	-18	12:18	2	11:20	75	10:22	127	9:24	134
14:13	-35	13:15	-17	12:17	4	11:19	76	10:21	128	9:23	134
14:12	-35	13:14	-17	12:16	5	11:18	78	10:20	128	9:22	134
14:11	-35	13:13	-17	12:15	6	11:17	79	10:19	128	9:21	134
14:10	-34	13:12	-16	12:14	8	11:16	80	10:18	129	9:20	134
14:09	-34	13:11	-16	12:13	9	11:15	81	10:17	129	9:19	134
14:08	-34	13:10	-16	12:12	10	11:14	82	10:16	130	9:18	134
14:07	-33	13:09	-15	12:11	11	11:13	84	10:15	130	9:17	134
14:06	-33	13:08	-15	12:10	12	11:12	85	10:14	130	9:16	134
14:05	-33	13:07	-15	12:09	14	11:11	86	10:13	130	9:15	134
14:04	-32	13:06	-14	12:08	15	11:10	88	10:12	130	9:14	135
14:03	-32	13:05	-14	12:07	16	11:09	89	10:11	130	9:13	135
14:02	-32	13:04	-14	12:06	18	11:08	90	10:10	130	9:12	135

3000 m vaikinų rezultatų vertinimas (IRONMAN Jr.)

TID	POENG	TID	POENG	TID	POENG
12:20	0	11:22	72	10:24	127
12:19	1	11:21	74	10:23	127
12:18	2	11:20	75	10:22	127
12:17	4	11:19	76	10:21	128
12:16	5	11:18	78	10:20	128
12:15	6	11:17	79	10:19	128
12:14	8	11:16	80	10:18	129
12:13	9	11:15	81	10:17	129
12:12	10	11:14	82	10:16	130
12:11	11	11:13	84	10:15	130
12:10	12	11:12	85	10:14	130
12:09	14	11:11	86	10:13	130
12:08	15	11:10	88	10:12	130
12:07	16	11:09	89	10:11	130
12:06	18	11:08	90	10:10	130
12:05	19	11:07	91	10:09	130
12:04	20	11:06	92	10:08	131
12:03	21	11:05	94	10:07	131
12:02	22	11:04	95	10:06	131
12:01	24	11:03	96	10:05	131
12:00	25	11:02	98	10:04	131
11:59	26	11:01	99	10:03	131
11:58	28	11:00	100	10:02	131
11:57	29	10:59	101	10:01	131
11:56	30	10:58	102	10:00	131
11:55	31	10:57	104	9:59	131
11:54	32	10:56	105	9:58	131
11:53	34	10:55	106	9:57	131
11:52	35	10:54	108	9:56	131
11:51	36	10:53	109	9:55	132
11:50	38	10:52	110	9:54	132
11:49	39	10:51	111	9:53	132
11:48	40	10:50	112	9:52	132
11:47	41	10:49	114	9:51	132
11:46	42	10:48	115	9:50	132
11:45	44	10:47	116	9:49	132
11:44	45	10:46	118	9:48	132
11:43	46	10:45	119	9:47	132
11:42	48	10:44	119	9:46	132
11:41	49	10:43	120	9:45	132
11:40	50	10:42	120	9:44	132
11:39	51	10:41	120	9:43	132
11:38	52	10:40	121	9:42	132
11:37	54	10:39	121	9:41	133
11:36	55	10:38	121	9:40	133
11:35	56	10:37	122	9:39	133
11:34	58	10:36	122	9:38	133
11:33	59	10:35	122	9:37	133
11:32	60	10:34	123	9:36	133
11:31	61	10:33	123	9:35	133
11:30	62	10:32	124	9:34	133
11:29	64	10:31	124	9:33	133
11:28	65	10:30	124	9:32	133
11:27	66	10:29	125	9:31	133
11:26	68	10:28	125	9:30	133
11:25	69	10:27	126	9:29	133
11:24	70	10:26	126	9:28	134
11:23	71	10:25	126	9:27	134

Heksagonas Vyrų

TID	POENG	TID	POENG	TID	POENG	TID	POENG	TID	POENG	TID	POENG	TID	POENG
19,99	0	19,41	25	18,83	49	18,25	73	17,67	97	17,09	121	16,51	131
19,98	1	19,40	25	18,82	49	18,24	73	17,66	97	17,08	122	16,50	131
19,97	1	19,39	25	18,81	50	18,23	74	17,65	98	17,07	122	16,49	131
19,96	2	19,38	26	18,80	50	18,22	74	17,64	98	17,06	122	16,48	131
19,95	2	19,37	26	18,79	50	18,21	75	17,63	99	17,05	123	16,47	131
19,94	2	19,36	27	18,78	51	18,20	75	17,62	99	17,04	123	16,46	131
19,93	3	19,35	27	18,77	51	18,19	75	17,61	100	17,03	124	16,45	131
19,92	3	19,34	27	18,76	52	18,18	76	17,60	100	17,02	124	16,44	131
19,91	4	19,33	28	18,75	52	18,17	76	17,59	100	17,01	125	16,43	132
19,90	4	19,32	28	18,74	52	18,16	77	17,58	101	17,00	125	16,42	132
19,89	5	19,31	29	18,73	53	18,15	77	17,57	101	16,99	125	16,41	132
19,88	5	19,30	29	18,72	53	18,14	77	17,56	102	16,98	125	16,40	132
19,87	5	19,29	30	18,71	54	18,13	78	17,55	102	16,97	125	16,39	132
19,86	6	19,28	30	18,70	54	18,12	78	17,54	102	16,96	125	16,38	132
19,85	6	19,27	30	18,69	55	18,11	79	17,53	103	16,95	126	16,37	132
19,84	7	19,26	31	18,68	55	18,10	79	17,52	103	16,94	126	16,36	132
19,83	7	19,25	31	18,67	55	18,09	80	17,51	104	16,93	126	16,35	132
19,82	7	19,24	32	18,66	56	18,08	80	17,50	104	16,92	126	16,34	132
19,81	8	19,23	32	18,65	56	18,07	80	17,49	105	16,91	126	16,33	132
19,80	8	19,22	32	18,64	57	18,06	81	17,48	105	16,90	126	16,32	132
19,79	9	19,21	33	18,63	57	18,05	81	17,47	105	16,89	126	16,31	132
19,78	9	19,20	33	18,62	57	18,04	82	17,46	106	16,88	126	16,30	132
19,77	10	19,19	34	18,61	58	18,03	82	17,45	106	16,87	127	16,29	132
19,76	10	19,18	34	18,60	58	18,02	82	17,44	107	16,86	127	16,28	132
19,75	10	19,17	35	18,59	59	18,01	83	17,43	107	16,85	127	16,27	132
19,74	11	19,16	35	18,58	59	18,00	83	17,42	107	16,84	127	16,26	132
19,73	11	19,15	35	18,57	60	17,99	84	17,41	108	16,83	127	16,25	132
19,72	12	19,14	36	18,56	60	17,98	84	17,40	108	16,82	127	16,24	132
19,71	12	19,13	36	18,55	60	17,97	85	17,39	109	16,81	127	16,23	132
19,70	12	19,12	37	18,54	61	17,96	85	17,38	109	16,80	127	16,22	132
19,69	13	19,11	37	18,53	61	17,95	85	17,37	110	16,79	128	16,21	132
19,68	13	19,10	37	18,52	62	17,94	86	17,36	110	16,78	128	16,20	132
19,67	14	19,09	38	18,51	62	17,93	86	17,35	110	16,77	128	16,19	132
19,66	14	19,08	38	18,50	62	17,92	87	17,34	111	16,76	128	16,18	132
19,65	15	19,07	39	18,49	63	17,91	87	17,33	111	16,75	128	16,17	132
19,64	15	19,06	39	18,48	63	17,90	87	17,32	112	16,74	128	16,16	133
19,63	15	19,05	40	18,47	64	17,89	88	17,31	112	16,73	128	16,15	133
19,62	16	19,04	40	18,46	64	17,88	88	17,30	112	16,72	128	16,14	133
19,61	16	19,03	40	18,45	65	17,87	89	17,29	113	16,71	129	16,13	133
19,60	17	19,02	41	18,44	65	17,86	89	17,28	113	16,70	129	16,12	133
19,59	17	19,01	41	18,43	65	17,85	90	17,27	114	16,69	129	16,11	133
19,58	17	19,00	42	18,42	66	17,84	90	17,26	114	16,68	129	16,10	133
19,57	18	18,99	42	18,41	66	17,83	90	17,25	115	16,67	129	16,09	133
19,56	18	18,98	42	18,40	67	17,82	91	17,24	115	16,66	129	16,08	133
19,55	19	18,97	43	18,39	67	17,81	91	17,23	115	16,65	129	16,07	133
19,54	19	18,96	43	18,38	67	17,80	92	17,22	116	16,64	129	16,06	133
19,53	20	18,95	44	18,37	68	17,79	92	17,21	116	16,63	130	16,05	133
19,52	20	18,94	44	18,36	68	17,78	92	17,20	117	16,62	130	16,04	133
19,51	20	18,93	45	18,35	69	17,77	93	17,19	117	16,61	130	16,03	133
19,50	21	18,92	45	18,34	69	17,76	93	17,18	117	16,60	130	16,02	133
19,49	21	18,91	45	18,33	70	17,75	94	17,17	118	16,59	130	16,01	133
19,48	22	18,90	46	18,32	70	17,74	94	17,16	118	16,58	130	16,00	133
19,47	22	18,89	46	18,31	70	17,73	95	17,15	119	16,57	130		
19,46	22	18,88	47	18,30	71	17,72	95	17,14	119	16,56	130		
19,45	23	18,87	47	18,29	71	17,71	95	17,13	120	16,55	131		
19,44	23	18,86	47	18,28	72	17,70	96	17,12	120	16,54	131		
19,43	24	18,85	48	18,27	72	17,69	96	17,11	120	16,53	131		
19,42	24	18,84	48	18,26	72	17,68	97	17,10	121	16,52	131		

1 max pritūpimas (vyrai)

VEKT	POENG
110,0	0
112,5	4
115,0	8
117,5	13
120,0	17
122,5	21
125,0	25
127,5	29
130,0	33
132,5	38
135,0	42
137,5	46
140,0	50
142,5	54
145,0	58
147,5	63
150,0	67
152,5	71
155,0	75
157,5	79
160,0	83
162,5	88
165,0	92
167,5	96
170,0	100
172,5	104
175,0	108
177,5	113
180,0	117
182,5	121
185,0	125
187,5	129
190,0	133
192,5	138
195,0	142
197,5	146
200,0	150
202,5	151
205,0	152
207,5	154
210,0	155
212,5	155
215,0	156
217,5	156
220,0	156
222,5	157
225,0	157
227,5	158
230,0	158
232,5	158
235,0	159
237,5	159
240,0	160

Submax pritūpimai

REP	POENG
6	0
7	9
8	18
9	28
10	37
11	46
12	55
13	65
14	74
15	83
16	92
17	102
18	111
19	120
20	129
21	138
22	148
23	157
24	166
25	175
26	185
27	194
28	203
29	212
30	222
31	231
32	240
33	243
34	246
35	248
36	251
37	254
38	254
39	255
40	256
41	256
42	257
43	257
44	258
45	258

1 max stūmimas nuo krūtinės

VEKT	POENG
70,0	0
72,5	4
75,0	9
77,5	13
80,0	18
82,5	22
85,0	26
87,5	31
90,0	35
92,5	39
95,0	44
97,5	48
100,0	52
102,5	57
105,0	61
107,5	66
110,0	70
112,5	74
115,0	79
117,5	83
120,0	88
122,5	92
125,0	96
127,5	98
130,0	99
132,5	100
135,0	102
137,5	102
140,0	102
142,5	103
145,0	103
147,5	103
150,0	104

Prisitraukimai (vyrai)

REP	POENG
8	0
9	9
10	18
11	26
12	35
13	44
14	52
15	61
16	70
17	79
18	88
19	96
20	105
21	108
22	110
23	113
24	115
25	118
26	119
27	120
28	120
29	121
30	122

Atsilenkimai (vyrai)

REP	POENG
15	0
16	10
17	20
18	30
19	40
20	50
21	60
22	70
23	80
24	90
25	100
26	110
27	120
28	130
29	140
30	150
31	152
32	154
33	156
34	158
35	160
36	160
37	160
38	161
39	161
40	161

90 sek šuoliukai per dėžę (vyrai)

REP	POENG
79	0
80	5
81	11
82	16
83	22
84	27
85	32
86	38
87	43
88	48
89	54
90	59
91	65
92	70
93	75
94	81
95	86
96	92
97	97
98	102
99	108
100	113
101	118
102	124
103	129
104	135
105	140
106	145
107	151
108	156
109	162
110	167
111	172
112	178
113	183
114	188
115	194
116	197
117	200
118	204
119	205
120	205

3000 m moterų rezultatų vertinimas (IRONMAN)

TID	POENG	TID	POENG	TID	POENG	TID	POENG	TID	POENG	TID	POENG
16:09	-50	15:11	-32	14:13	-13	13:15	19	12:17	91	11:19	138
16:08	-49	15:10	-31	14:12	-13	13:14	20	12:16	92	11:18	138
16:07	-49	15:09	-31	14:11	-13	13:13	21	12:15	94	11:17	138
16:06	-49	15:08	-31	14:10	-12	13:12	22	12:14	95	11:16	138
16:05	-48	15:07	-30	14:09	-12	13:11	24	12:13	96	11:15	138
16:04	-48	15:06	-30	14:08	-12	13:10	25	12:12	98	11:14	138
16:03	-48	15:05	-30	14:07	-12	13:09	26	12:11	99	11:13	138
16:02	-48	15:04	-29	14:06	-11	13:08	28	12:10	100	11:12	138
16:01	-47	15:03	-29	14:05	-11	13:07	29	12:09	101	11:11	138
16:00	-47	15:02	-29	14:04	-11	13:06	30	12:08	102	11:10	138
15:59	-47	15:01	-28	14:03	-10	13:05	31	12:07	104	11:09	138
15:58	-46	15:00	-28	14:02	-10	13:04	32	12:06	105	11:08	139
15:57	-46	14:59	-28	14:01	-10	13:03	34	12:05	106	11:07	139
15:56	-46	14:58	-28	14:00	-9	13:02	35	12:04	108	11:06	139
15:55	-45	14:57	-27	13:59	-9	13:01	36	12:03	109	11:05	139
15:54	-45	14:56	-27	13:58	-9	13:00	38	12:02	110	11:04	139
15:53	-45	14:55	-27	13:57	-8	12:59	39	12:01	111	11:03	139
15:52	-44	14:54	-26	13:56	-8	12:58	40	12:00	112	11:02	139
15:51	-44	14:53	-26	13:55	-8	12:57	41	11:59	114	11:01	139
15:50	-44	14:52	-26	13:54	-8	12:56	42	11:58	115	11:00	139
15:49	-43	14:51	-25	13:53	-7	12:55	44	11:57	116	10:59	139
15:48	-43	14:50	-25	13:52	-7	12:54	45	11:56	118	10:58	139
15:47	-43	14:49	-25	13:51	-7	12:53	46	11:55	119	10:57	139
15:46	-42	14:48	-24	13:50	-6	12:52	48	11:54	120	10:56	139
15:45	-42	14:47	-24	13:49	-6	12:51	49	11:53	121	10:55	140
15:44	-42	14:46	-24	13:48	-6	12:50	50	11:52	122	10:54	140
15:43	-42	14:45	-23	13:47	-5	12:49	51	11:51	124	10:53	140
15:42	-41	14:44	-23	13:46	-5	12:48	52	11:50	125	10:52	140
15:41	-41	14:43	-23	13:45	-5	12:47	54	11:49	126	10:51	140
15:40	-41	14:42	-22	13:44	-4	12:46	55	11:48	128	10:50	140
15:39	-40	14:41	-22	13:43	-4	12:45	56	11:47	129	10:49	140
15:38	-40	14:40	-22	13:42	-4	12:44	58	11:46	130	10:48	140
15:37	-40	14:39	-22	13:41	-3	12:43	59	11:45	131	10:47	140
15:36	-39	14:38	-21	13:40	-3	12:42	60	11:44	132	10:46	140
15:35	-39	14:37	-21	13:39	-3	12:41	61	11:43	132	10:45	140
15:34	-39	14:36	-21	13:38	-2	12:40	62	11:42	132	10:44	140
15:33	-38	14:35	-20	13:37	-2	12:39	64	11:41	133	10:43	140
15:32	-38	14:34	-20	13:36	-2	12:38	65	11:40	133	10:42	140
15:31	-38	14:33	-20	13:35	-2	12:37	66	11:39	134	10:41	141
15:30	-38	14:32	-19	13:34	-1	12:36	68	11:38	134	10:40	141
15:29	-37	14:31	-19	13:33	-1	12:35	69	11:37	134	10:39	141
15:28	-37	14:30	-19	13:32	-1	12:34	70	11:36	135	10:38	141
15:27	-37	14:29	-18	13:31	0	12:33	71	11:35	135	10:37	141
15:26	-36	14:28	-18	13:30	0	12:32	72	11:34	135	10:36	141
15:25	-36	14:27	-18	13:29	1	12:31	74	11:33	136	10:35	141
15:24	-36	14:26	-18	13:28	2	12:30	75	11:32	136	10:34	141
15:23	-35	14:25	-17	13:27	4	12:29	76	11:31	136	10:33	141
15:22	-35	14:24	-17	13:26	5	12:28	78	11:30	137	10:32	141
15:21	-35	14:23	-17	13:25	6	12:27	79	11:29	137	10:31	141
15:20	-34	14:22	-16	13:24	8	12:26	80	11:28	137	10:30	141
15:19	-34	14:21	-16	13:23	9	12:25	81	11:27	137	10:29	141
15:18	-34	14:20	-16	13:22	10	12:24	82	11:26	137	10:28	142
15:17	-33	14:19	-15	13:21	11	12:23	84	11:25	137	10:27	142
15:16	-33	14:18	-15	13:20	12	12:22	85	11:24	137	10:26	142
15:15	-33	14:17	-15	13:19	14	12:21	86	11:23	137	10:25	142
15:14	-32	14:16	-14	13:18	15	12:20	88	11:22	137	10:24	142
15:13	-32	14:15	-14	13:17	16	12:19	89	11:21	138	10:23	142
15:12	-32	14:14	-14	13:16	18	12:18	90	11:20	138	10:22	142

3000 m merginų rezultatų vertinimas (IRONMAN Jr.)

TID	POENG	TID	POENG	TID	POENG
13:30	0	12:32	72	11:34	135
13:29	1	12:31	74	11:33	136
13:28	2	12:30	75	11:32	136
13:27	4	12:29	76	11:31	136
13:26	5	12:28	78	11:30	137
13:25	6	12:27	79	11:29	137
13:24	8	12:26	80	11:28	137
13:23	9	12:25	81	11:27	137
13:22	10	12:24	82	11:26	137
13:21	11	12:23	84	11:25	137
13:20	12	12:22	85	11:24	137
13:19	14	12:21	86	11:23	137
13:18	15	12:20	88	11:22	137
13:17	16	12:19	89	11:21	138
13:16	18	12:18	90	11:20	138
13:15	19	12:17	91	11:19	138
13:14	20	12:16	92	11:18	138
13:13	21	12:15	94	11:17	138
13:12	22	12:14	95	11:16	138
13:11	24	12:13	96	11:15	138
13:10	25	12:12	98	11:14	138
13:09	26	12:11	99	11:13	138
13:08	28	12:10	100	11:12	138
13:07	29	12:09	101	11:11	138
13:06	30	12:08	102	11:10	138
13:05	31	12:07	104	11:09	138
13:04	32	12:06	105	11:08	139
13:03	34	12:05	106	11:07	139
13:02	35	12:04	108	11:06	139
13:01	36	12:03	109	11:05	139
13:00	38	12:02	110	11:04	139
12:59	39	12:01	111	11:03	139
12:58	40	12:00	112	11:02	139
12:57	41	11:59	114	11:01	139
12:56	42	11:58	115	11:00	139
12:55	44	11:57	116	10:59	139
12:54	45	11:56	118	10:58	139
12:53	46	11:55	119	10:57	139
12:52	48	11:54	120	10:56	139
12:51	49	11:53	121	10:55	140
12:50	50	11:52	122	10:54	140
12:49	51	11:51	124	10:53	140
12:48	52	11:50	125	10:52	140
12:47	54	11:49	126	10:51	140
12:46	55	11:48	128	10:50	140
12:45	56	11:47	129	10:49	140
12:44	58	11:46	130	10:48	140
12:43	59	11:45	131	10:47	140
12:42	60	11:44	132	10:46	140
12:41	61	11:43	132	10:45	140
12:40	62	11:42	132	10:44	140
12:39	64	11:41	133	10:43	140
12:38	65	11:40	133	10:42	140
12:37	66	11:39	134	10:41	141
12:36	68	11:38	134	10:40	141
12:35	69	11:37	134	10:39	141
12:34	70	11:36	135	10:38	141
12:33	71	11:35	135	10:37	141

Heksagonas (moterys)

TID	POENG	TID	POENG	TID	POENG	TID	POENG	TID	POENG	TID	POENG	TID	POENG
20,39	0	19,81	25	19,23	49	18,65	73	18,07	97	17,49	121	16,91	127
20,38	1	19,80	25	19,22	49	18,64	73	18,06	97	17,48	121	16,90	127
20,37	1	19,79	25	19,21	50	18,63	74	18,05	98	17,47	121	16,89	127
20,36	2	19,78	26	19,20	50	18,62	74	18,04	98	17,46	121	16,88	128
20,35	2	19,77	26	19,19	50	18,61	75	18,03	99	17,45	121	16,87	128
20,34	2	19,76	27	19,18	51	18,60	75	18,02	99	17,44	122	16,86	128
20,33	3	19,75	27	19,17	51	18,59	75	18,01	100	17,43	122	16,85	128
20,32	3	19,74	27	19,16	52	18,58	76	18,00	100	17,42	122	16,84	128
20,31	4	19,73	28	19,15	52	18,57	76	17,99	100	17,41	122	16,83	128
20,30	4	19,72	28	19,14	52	18,56	77	17,98	101	17,40	122	16,82	128
20,29	5	19,71	29	19,13	53	18,55	77	17,97	101	17,39	122	16,81	128
20,28	5	19,70	29	19,12	53	18,54	77	17,96	102	17,38	122	16,80	128
20,27	5	19,69	30	19,11	54	18,53	78	17,95	102	17,37	122	16,79	128
20,26	6	19,68	30	19,10	54	18,52	78	17,94	102	17,36	123	16,78	128
20,25	6	19,67	30	19,09	55	18,51	79	17,93	103	17,35	123	16,77	128
20,24	7	19,66	31	19,08	55	18,50	79	17,92	103	17,34	123	16,76	128
20,23	7	19,65	31	19,07	55	18,49	80	17,91	104	17,33	123	16,75	128
20,22	7	19,64	32	19,06	56	18,48	80	17,90	104	17,32	123	16,74	128
20,21	8	19,63	32	19,05	56	18,47	80	17,89	105	17,31	123	16,73	128
20,20	8	19,62	32	19,04	57	18,46	81	17,88	105	17,30	123	16,72	128
20,19	9	19,61	33	19,03	57	18,45	81	17,87	105	17,29	123	16,71	128
20,18	9	19,60	33	19,02	57	18,44	82	17,86	106	17,28	124	16,70	128
20,17	10	19,59	34	19,01	58	18,43	82	17,85	106	17,27	124	16,69	128
20,16	10	19,58	34	19,00	58	18,42	82	17,84	107	17,26	124	16,68	128
20,15	10	19,57	35	18,99	59	18,41	83	17,83	107	17,25	124	16,67	128
20,14	11	19,56	35	18,98	59	18,40	83	17,82	107	17,24	124	16,66	128
20,13	11	19,55	35	18,97	60	18,39	84	17,81	108	17,23	124	16,65	128
20,12	12	19,54	36	18,96	60	18,38	84	17,80	108	17,22	124	16,64	128
20,11	12	19,53	36	18,95	60	18,37	85	17,79	109	17,21	124	16,63	128
20,10	12	19,52	37	18,94	61	18,36	85	17,78	109	17,20	125	16,62	129
20,09	13	19,51	37	18,93	61	18,35	85	17,77	110	17,19	125	16,61	129
20,08	13	19,50	37	18,92	62	18,34	86	17,76	110	17,18	125	16,60	129
20,07	14	19,49	38	18,91	62	18,33	86	17,75	110	17,17	125	16,59	129
20,06	14	19,48	38	18,90	62	18,32	87	17,74	111	17,16	125	16,58	129
20,05	15	19,47	39	18,89	63	18,31	87	17,73	111	17,15	125	16,57	129
20,04	15	19,46	39	18,88	63	18,30	87	17,72	112	17,14	125	16,56	129
20,03	15	19,45	40	18,87	64	18,29	88	17,71	112	17,13	125	16,55	129
20,02	16	19,44	40	18,86	64	18,28	88	17,70	112	17,12	126	16,54	129
20,01	16	19,43	40	18,85	65	18,27	89	17,69	113	17,11	126	16,53	129
20,00	17	19,42	41	18,84	65	18,26	89	17,68	113	17,10	126	16,52	129
19,99	17	19,41	41	18,83	65	18,25	90	17,67	114	17,09	126	16,51	129
19,98	17	19,40	42	18,82	66	18,24	90	17,66	114	17,08	126	16,50	129
19,97	18	19,39	42	18,81	66	18,23	90	17,65	115	17,07	126	16,49	129
19,96	18	19,38	42	18,80	67	18,22	91	17,64	115	17,06	126	16,48	129
19,95	19	19,37	43	18,79	67	18,21	91	17,63	115	17,05	126	16,47	129
19,94	19	19,36	43	18,78	67	18,20	92	17,62	116	17,04	127	16,46	129
19,93	20	19,35	44	18,77	68	18,19	92	17,61	116	17,03	127	16,45	129
19,92	20	19,34	44	18,76	68	18,18	92	17,60	117	17,02	127	16,44	129
19,91	20	19,33	45	18,75	69	18,17	93	17,59	117	17,01	127	16,43	129
19,90	21	19,32	45	18,74	69	18,16	93	17,58	117	17,00	127	16,42	129
19,89	21	19,31	45	18,73	70	18,15	94	17,57	118	16,99	127	16,41	129
19,88	22	19,30	46	18,72	70	18,14	94	17,56	118	16,98	127	16,40	129
19,87	22	19,29	46	18,71	70	18,13	95	17,55	119	16,97	127	16,39	129
19,86	22	19,28	47	18,70	71	18,12	95	17,54	119	16,96	127	16,38	129
19,85	23	19,27	47	18,69	71	18,11	95	17,53	120	16,95	127	16,37	129
19,84	23	19,26	47	18,68	72	18,10	96	17,52	120	16,94	127	16,36	129
19,83	24	19,25	48	18,67	72	18,09	96	17,51	120	16,93	127	16,35	130
19,82	24	19,24	48	18,66	72	18,08	97	17,50	121	16,92	127	16,34	130

1 max pritūpimas (moterys)

VEKT	POENG
70,0	0
72,5	6
75,0	11
77,5	17
80,0	22
82,5	28
85,0	33
87,5	39
90,0	44
92,5	50
95,0	56
97,5	61
100,0	67
102,5	72
105,0	78
107,5	83
110,0	89
112,5	94
115,0	100
117,5	106
120,0	111
122,5	117
125,0	122
127,5	128
130,0	133
132,5	135
135,0	137
137,5	138
140,0	140
142,5	140
145,0	141
147,5	142
150,0	142
152,5	142
155,0	143
157,5	144
160,0	144

Submaksimalūs pritūpimai

REP	POENG
6	0
7	9
8	17
9	26
10	34
11	43
12	51
13	60
14	69
15	77
16	86
17	94
18	103
19	111
20	120
21	129
22	137
23	146
24	154
25	163
26	171
27	180
28	189
29	197
30	206
31	214
32	223
33	225
34	228
35	231
36	233
37	236
38	236
39	237
40	237
41	238
42	238
43	239
44	239
45	240

1 max stūmimas nuo krūtinės

VEKT	POENG
45,0	0
47,5	9
50,0	18
52,5	26
55,0	35
57,5	44
60,0	52
62,5	61
65,0	70
67,5	79
70,0	88
72,5	96
75,0	105
77,5	108
80,0	110
82,5	113
85,0	116
87,5	116
90,0	117
92,5	118
95,0	119
97,5	120
100,0	120
102,5	121
105,0	122
107,5	123
110,0	124

Prisitraukimai (moterys)

REP	POENG
1	0
2	9
3	18
4	26
5	35
6	44
7	52
8	61
9	70
10	79
11	88
12	96
13	99
14	102
15	104

Atsilenkimai

REP	POENG
15	0
16	10
17	20
18	30
19	40
20	50
21	60
22	70
23	80
24	90
25	100
26	110
27	120
28	130
29	140
30	150
31	152
32	154
33	156
34	158
35	160
36	160
37	160
38	161
39	161
40	161

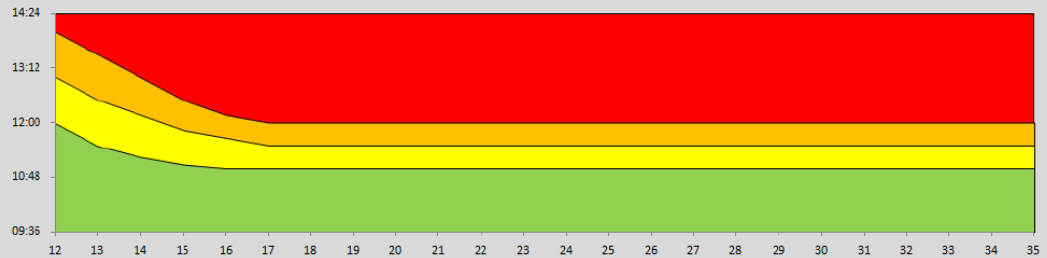
90 sek šuoliukai per dėžę

REP	POENG
69	0
70	6
71	12
72	18
73	23
74	29
75	35
76	41
77	47
78	53
79	58
80	64
81	70
82	76
83	82
84	88
85	93
86	99
87	105
88	111
89	117
90	123
91	128
92	134
93	140
94	146
95	152
96	158
97	163
98	169
99	175
100	181
101	187
102	193
103	198
104	202
105	205
106	209
107	212
108	216
109	217
110	218

Rezultatų vertinimas vyrai

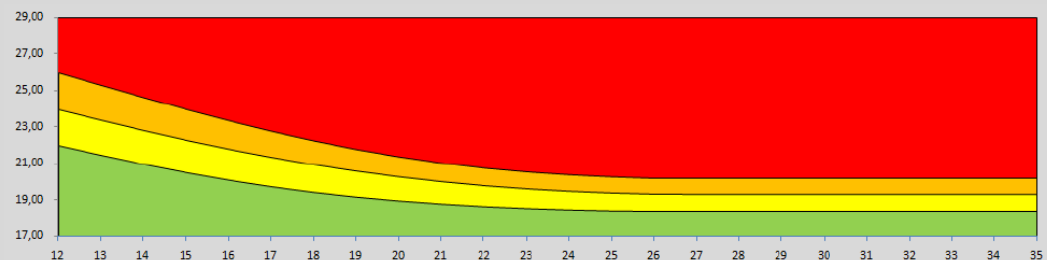
3000 M

AGE	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
MÅL	12:00	11:30	11:15	11:05	11:00	11:00	11:00	11:00	11:00	11:00	11:00	11:00	11:00	11:00	11:00	11:00	11:00	11:00	11:00	11:00	11:00	11:00	11:00	11:00
KAN FORBEDRES	13:00	12:30	12:10	11:50	11:40	11:30	11:30	11:30	11:30	11:30	11:30	11:30	11:30	11:30	11:30	11:30	11:30	11:30	11:30	11:30	11:30	11:30	11:30	11:30
TRENGER JOBB	14:00	13:30	13:00	12:30	12:10	12:00	12:00	12:00	12:00	12:00	12:00	12:00	12:00	12:00	12:00	12:00	12:00	12:00	12:00	12:00	12:00	12:00	12:00	12:00
RØD FLAGG	14:00	13:30	13:00	12:30	12:10	12:00	12:00	12:00	12:00	12:00	12:00	12:00	12:00	12:00	12:00	12:00	12:00	12:00	12:00	12:00	12:00	12:00	12:00	12:00



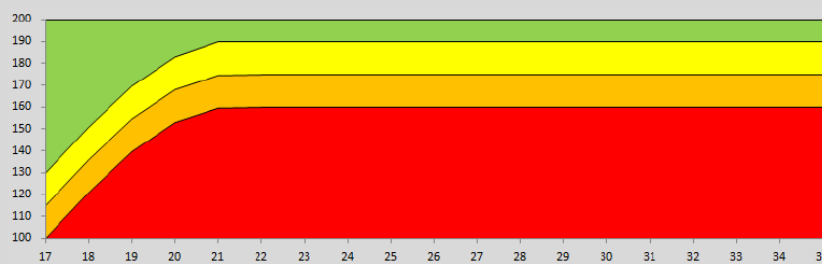
HEXAGONAL OBSTACLE

AGE	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
MÅL	22,00	21,48	20,98	20,51	20,10	19,74	19,43	19,17	18,96	18,79	18,65	18,55	18,47	18,42	18,40	18,40	18,40	18,40	18,40	18,40	18,40	18,40	18,40	18,40
KAN FORBEDRES	24,00	23,42	22,85	22,32	21,82	21,37	20,97	20,61	20,30	20,03	19,81	19,63	19,50	19,41	19,34	19,33	19,33	19,33	19,33	19,33	19,33	19,33	19,33	19,33
TRENGER JOBB	26,00	25,31	24,64	23,99	23,36	22,78	22,25	21,79	21,38	21,04	20,77	20,55	20,39	20,28	20,20	20,20	20,20	20,20	20,20	20,20	20,20	20,20	20,20	20,20
RØD FLAGG	26,00	25,31	24,64	23,99	23,36	22,78	22,25	21,79	21,38	21,04	20,77	20,55	20,39	20,28	20,20	20,20	20,20	20,20	20,20	20,20	20,20	20,20	20,20	20,20



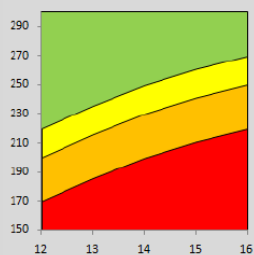
1RM KNEBØY

AGE	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
MÅL						130	151	170	183	190	190	190	190	190	190	190	190	190	190	190	190	190	190	190
KAN FORBEDRES						115	136	155	168	175	175	175	175	175	175	175	175	175	175	175	175	175	175	175
TRENGER JOBB						100	121	140	153	160	160	160	160	160	160	160	160	160	160	160	160	160	160	160
RØD FLAGG						100	121	140	153	160	160	160	160	160	160	160	160	160	160	160	160	160	160	160



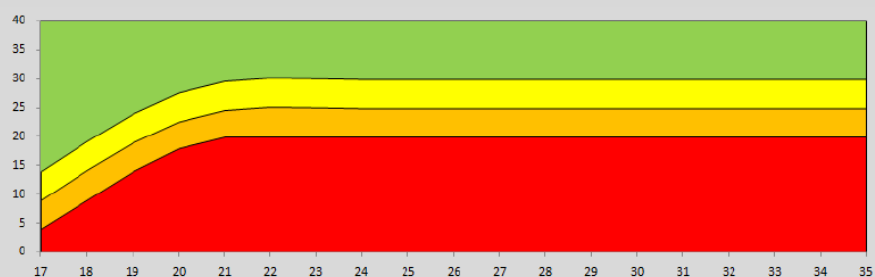
LENGDE UTEN TILLØP

AGE	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
MÅL	220	236	250	261	270																			
KAN FORBEDRES	200	216	230	241	250																			
TRENGER JOBB	170	186	200	211	220																			
RØD FLAGG	170	186	200	211	220																			



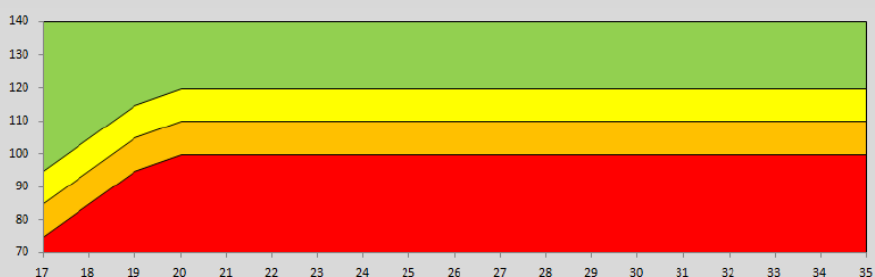
SUBMAKS KNEBØY 1.5 X KROPPSVEKT

AGE	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
MÅL						14	19	24	28	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
KAN FORBEDRES						9	14	19	23	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
TRENGER JOBB						4	9	14	18	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
RØD FLAGG						4	9	14	18	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20



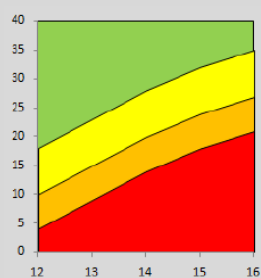
1RM BENK PRESS

AGE	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
MÅL						95	105	115	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
KAN FORBEDRES						85	95	105	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110
TRENGER JOBB						75	85	95	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
RØD FLAGG						75	85	95	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100



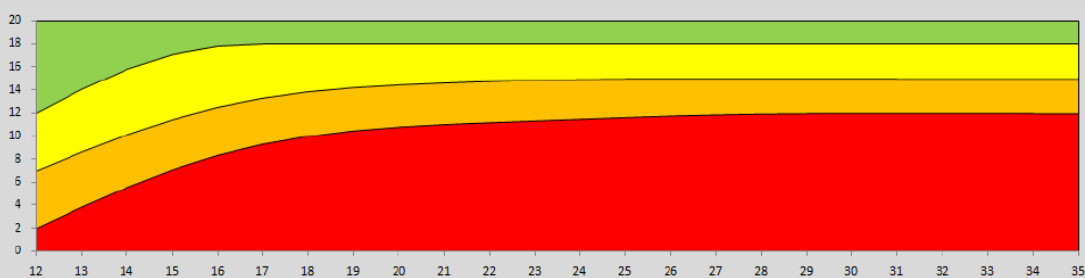
DIPS

AGE	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
MÅL	18	23	28	32	35																			
KAN FORBEDRES	10	15	20	24	27																			
TRENGER JOBB	4	9	14	18	21																			
RØD FLAGG	4	9	14	18	21																			



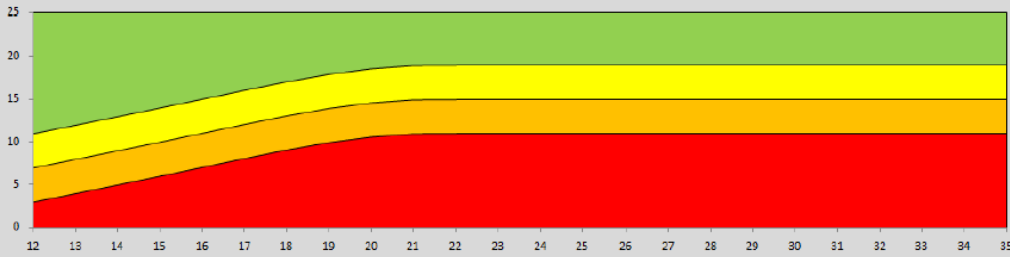
CHINS

AGE	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
MÅL	12	14	16	17	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18
KAN FORBEDRES	7	9	10	11	13	13	14	14	14	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
TRENGER JOBB	2	4	6	7	8	9	10	11	11	11	11	11	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
RØD FLAGG	2	4	6	7	8	9	10	11	11	11	11	11	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12



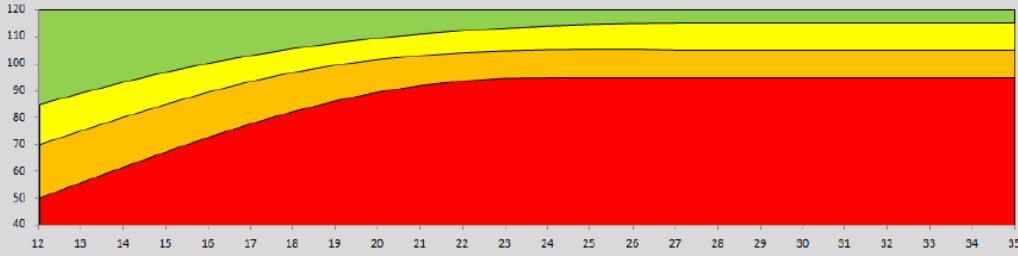
BUK

AGE	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
MÅL	11	12	13	14	15	16	17	18	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19
KAN FORBEDRES	7	8	9	10	11	12	13	14	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
TRENGER JOBB	3	4	5	6	7	8	9	10	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11
RØD FLAGG	3	4	5	6	7	8	9	10	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11



KASSEHOPP

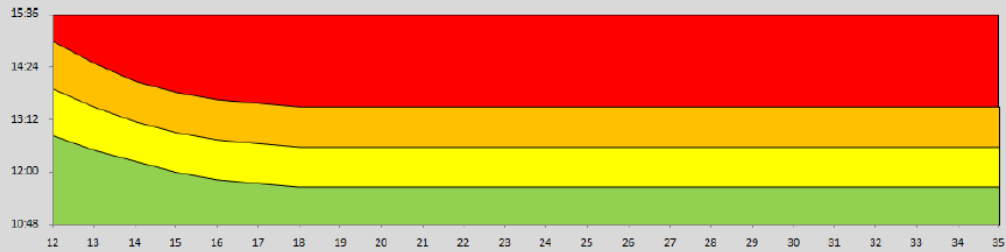
AGE	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
MÅL	85	89	93	97	100	103	105	108	110	111	112	113	114	115	115	115	115	115	115	115	115	115	115	115
KAN FORBEDRES	70	75	80	85	90	94	97	100	102	103	104	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105
TRENGER JOBB	50	56	62	67	73	78	83	86	90	92	94	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95
RØD FLAGG	50	56	62	67	73	78	83	86	90	92	94	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95



Rezultatų vertinimas (moterys)

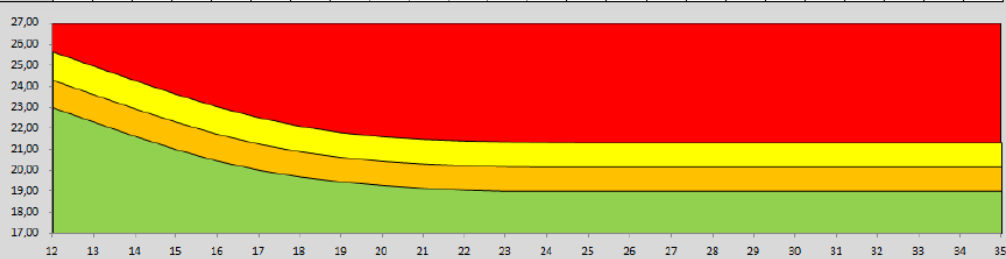
3000 M

AGE	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
MÅL	12:50	12:30	12:15	12:00	11:50	11:45	11:40	11:40	11:40	11:40	11:40	11:40	11:40	11:40	11:40	11:40	11:40	11:40	11:40	11:40	11:40	11:40	11:40	11:40
KAN FORBEDRES	13:55	13:30	13:10	12:55	12:45	12:40	12:35	12:35	12:35	12:35	12:35	12:35	12:35	12:35	12:35	12:35	12:35	12:35	12:35	12:35	12:35	12:35	12:35	12:35
TRENGER JOBB	15:00	14:30	14:05	13:50	13:40	13:35	13:30	13:30	13:30	13:30	13:30	13:30	13:30	13:30	13:30	13:30	13:30	13:30	13:30	13:30	13:30	13:30	13:30	13:30
RØD FLAGG	15:00	14:30	14:05	13:50	13:40	13:35	13:30	13:30	13:30	13:30	13:30	13:30	13:30	13:30	13:30	13:30	13:30	13:30	13:30	13:30	13:30	13:30	13:30	13:30



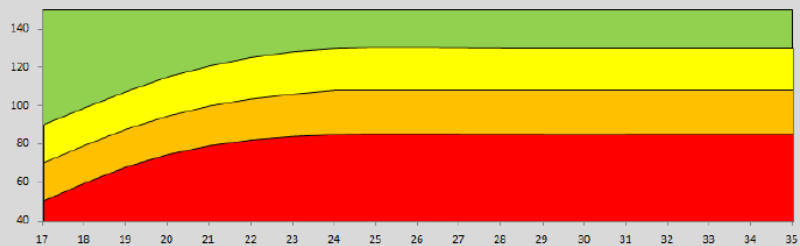
HEXAGONAL OBSTACLE

AGE	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
MÅL	25,00	22,31	21,63	21,00	20,45	20,02	19,69	19,46	19,29	19,15	19,06	19,00	19,00	19,00	19,00	19,00	19,00	19,00	19,00	19,00	19,00	19,00	19,00	19,00
KAN FORBEDRES	24,33	23,64	22,96	22,32	21,75	21,27	20,91	20,64	20,45	20,32	20,24	20,19	20,17	20,17	20,17	20,17	20,17	20,17	20,17	20,17	20,17	20,17	20,17	20,17
TRENGER JOBB	25,67	24,98	24,30	23,65	23,04	22,53	22,12	21,82	21,62	21,49	21,42	21,38	21,35	21,33	21,33	21,33	21,33	21,33	21,33	21,33	21,33	21,33	21,33	21,33
RØD FLAGG	25,67	24,98	24,30	23,65	23,04	22,53	22,12	21,82	21,62	21,49	21,42	21,38	21,35	21,33	21,33	21,33	21,33	21,33	21,33	21,33	21,33	21,33	21,33	21,33



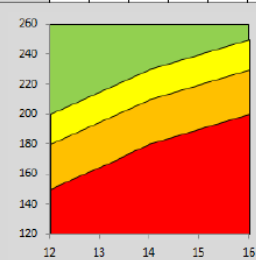
1RM KNEBØY

AGE	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
MÅL						90	99	108	115	121	125	128	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130
KAN FORBEDRES						70	79	88	95	100	104	106	108	108	108	108	108	108	108	108	108	108	108	108
TRENGER JOBB						50	60	68	75	79	82	84	85	85	85	85	85	85	85	85	85	85	85	85
RØD FLAGG						50	60	70	75	80	80	85	85	85	85	85	85	85	85	85	85	85	85	85



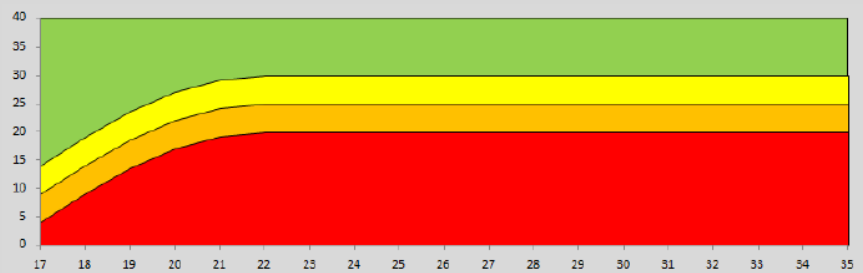
LENGDE UTEN TILLØP

AGE	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
MÅL	200	215	230	240	250																			
KAN FORBEDRES	180	195	210	220	230																			
TRENGER JOBB	150	165	180	190	200																			
RØD FLAGG	150	165	180	190	200																			



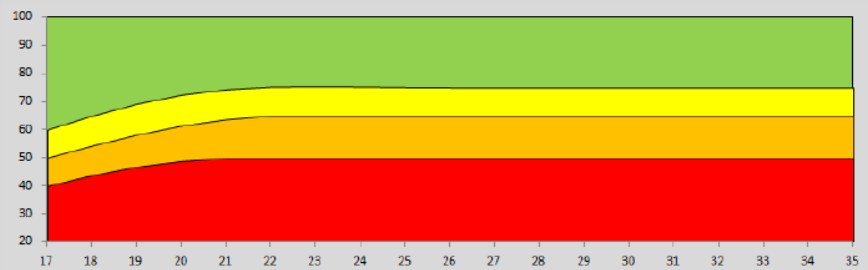
SUBMAKS KNEBØY 1.2 X KROPPSVEKT

AGE	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
MÅL						14	19	24	27	29	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
KAN FORBEDRES						9	14	19	22	24	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
TRENGER JOBB						4	9	14	17	19	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
RØD FLAGG						4	9	14	17	19	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20



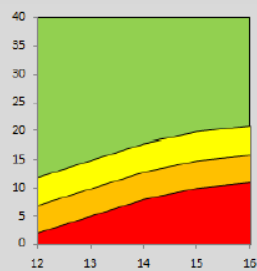
1RM BENK PRESS

AGE	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
MÅL						60	65	69	72	74	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75
KAN FORBEDRES						50	54	58	61	64	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65
TRENGER JOBB						40	44	47	49	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
RØD FLAGG						40	44	47	49	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50



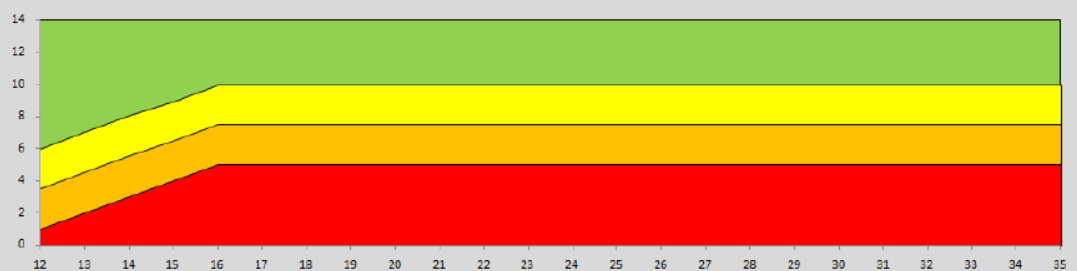
DIPS

AGE	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
MÅL	12	15	18	20	21																			
KAN FORBEDRES	7	10	13	15	16																			
TRENGER JOBB	2	5	8	10	11																			
RØD FLAGG	2	5	8	10	11																			

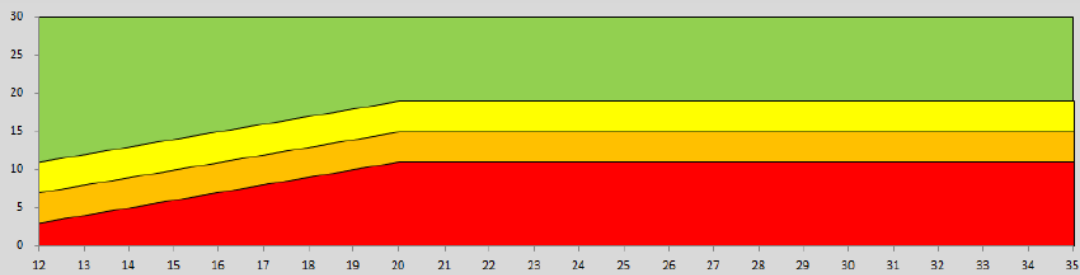


CHINS

AGE	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
MÅL	6	7	8	9	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
KAN FORBEDRES	3	5	6	6	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
TRENGER JOBB	1	2	3	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
RØD FLAGG	1	2	3	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5



BUK

[illegible]**KASSEHOPP**[illegible]