

## IRONMAN FYSTESTER (SENIOR)



### Innehållsförteckning

Inledning .....	3
Bakgrund.....	3
U8-U10.....	3
U12.....	3
U14 och U16 .....	3
Skidgymnasium.....	4
Postgymnasialt och Landslag .....	4
IronMan Protokoll & Testbatteri .....	5
3000 meter .....	6
2000 meter rodd (Kompletterande test för aerob kapacitet) .....	7
Hexagon.....	8
1RM Benböj .....	10
Submax Benböj.....	12
1RM Bänkprens.....	14
Chins.....	15



Brutalbänk .....	16
Kassehopp (90 sekunder) .....	17
Poängsammanställning .....	18
Bilagor .....	25
Bilaga 1: Varvtider & Varvräknare 3000 meter .....	25
Bilaga 2: Ritningar .....	28
Roddkalkylator .....	30
Bilaga 3: Material för IronMan .....	31



## *Inledning*

IronMan är det testbatteri som används för att mäta den fysiska förmågan hos svenska alpina skidåkare från klubbnivå upp till landslag. Detta dokument beskriver proceduren och genomförandet av IronMan i detalj.

## *Bakgrund*

Hösten 2022 beslutade Svenska Skidförbundet, SSF, att genomföra en genomlysning av den fysiska statusen hos alpina skidåkare från klubbnivå till landslag med målsättningen att höja den generella fysiska statusen på samtliga nivåer för att i slutändan öka prestationen och minska risken för skador inom alpin skidåkning.

Som en del av genomlysningen kommer samtliga testresultat från skidgymnasium, postgymnasiala utbildningar och landslag att samlas in för att analysera hur den fysiska statusen förändras över tid samt hur detta påverkar den alpina prestationen.

IronMan är ett testprotokoll som är anpassat för äldre alpina åkare. För att förbereda och utbilda yngre åkare på klubb och föreningsnivå inför IronMan, som introduceras på skidgymnasiet, har IronMan junior skapats. SSF rekommenderar därför att IronMan och IronMan junior genomförs i enighet med detta testprotokoll för att standardisera fysisk testning enligt nedanstående åldersrekommendationer.

### *U8-U10*

Fystester genomförs ej i denna ålder. Här rekommenderas allsidig barmarksträning och deltagande i flera idrotter för att utveckla grundmotoriska rörelser.

### *U12*

SSF rekommenderar att klubbar introducerar IronMan Junior som moment i barmarksträningen. Testpaketet behöver inte genomföras i en följd utan kan med fördel lyftas ut som moment i barmarksträningen. Syftet med tester i U12 är att åkarna ska lära sig respektive testmoment i en trygg miljö och att fystester är en naturlig del av idrottandet. Därav behöver testresultat inte skrivas ner utan det räcker med att verbalt förmedla resultat till åkaren.

### *U14 och U16*

U14 och U16 rekommenderas att genomföra IronMan Junior två gånger per år. Testet kan med fördel genomföras under maj månad, det vill säga efter att skidåkningssäsongen avslutats. Uppföljningstest genomförs efter sommaren i

augusti/september för att följa upp hur åkarnas fysiska status har förändrats under sommaren.

### *Skidgymnasium*

Förstaårselever i skidgymnasium rekommenderas att genomföra IronMan junior som test under det första hösttestet samma år som de börjar på skidgymnasiet eller gymnasiet. Eftersom nyantagna elever genomfört IronMan junior som test under våren behöver samma test genomföras även under hösten för att mäta hur fysiska kapaciteter utvecklats under sommarmånaderna. Dessutom bidrar detta till att åkarna får ett år på sig att styrketräna med utbildade tränare för att säkerställa en god teknik i samtliga moment innan de övergår till IronMan. Från och med vårtestet samma år åkarna fyller 17 år genomförs IronMan på skidgymnasiet. Testet genomförs vår och höst och testresultat skickas in för analys till Svenska Skidförbundet SSF.

### *Postgymnasialt och Landslag*

Åkare på landslags- och postgymnasial nivå genomför IronMan två gånger per år med kompletterande tester i labbmiljö. Tester på landslags- och postgymnasial nivå genomförs i SSFs regi.



## IronMan Protokoll & Testbatteri

IronMan genomförs från och med vårterminen då en åkare går första året på skidgymnasiet, det vill säga från och med det år de fyller 17 år. (IronMan Junior beskrivs på sida 3-4) IronMans testbatteri innehåller åtta tester vilket ger utövare och tränare en helhetsbild över respektive åkares fysiska status. Fystestet tar cirka fyra timmar att genomföra och är utformat för att testa de kapaciteter som krävs för att uppfylla de idrottsspecifika krav som ställs på alpina skidåkare.

Se till att åkarna får god tid för uppvärmning (cirka 30-45 minuter). Denna inledande uppvärmning sker genom eget uppvärmningsprotokoll och bör innehålla löpning med hög intensitet för att förbereda sig inför 3000 meter. Var noggrann med att vilotider hålls samt att testbatteriet genomförs i rätt följd.

IronMan Testprotokoll		
<b>1</b>	Uppvärmning ca 30-45 minuter.	
<b>2</b>	3000 meter	<i>Aerob Kapacitet</i>
<b>3</b>	Hexagon	<i>Koordination/Snabbhet</i>
<b>4</b>	Aktiv vila 30 minuter	
<b>5</b>	1RM Benböj	<i>Maxstyrka Ben</i>
<b>6</b>	Submax Benböj	<i>Uthållighetsstyrka</i>
<b>7</b>	1RM Bänkprens	<i>Maxstyrka Överkropp</i>
<b>8</b>	Chins	<i>Styrka Överkropp</i>
<b>9</b>	Brutalbänk	<i>Bålstyrka</i>
<b>10</b>	Aktiv Vila 15 minuter	
<b>11</b>	90 Sekunder Kassehopp	<i>Anaerob kapacitet</i>

Tabell 1: Översiktlig bild över IronMan testbatteri.

### 3000 meter



#### **Vad mäter testet?**

Testet mäter den aeroba kapaciteten. Testet mäter även förmågan att pressa sig själv både fysisk och psykiskt.

#### **Vad behövs?**

- En klassisk löparbana, gärna friidrottsbana: 200 eller 400 meter.
- Ett eller flera stoppklockor för tidtagning.
- Block och penna för att notera antal varv deltagarna har sprungit.

Se bilaga 1 för varvtider och anteckning av tider.

#### **Uppvärmning**

Ge deltagarna cirka 30-45 minuter för egen uppvärmning. De sista 10-15 minuterna bör innehålla löpning med progressiv ökning av intensiteten.

#### **Genomförande**

Deltagarna ska springa 3000 meter på så kort tid som möjligt. Vid start ställer deltagarna upp sig vid startlinjen och testledaren ger klartecken enligt "Klara, färdiga, GÅ!" Tiden och deltagarna startar vid "GÅ!".

Deltagarna springer därefter 7,5 varv på en 400 meter lång löparbana alternativt 15 varv på en 200-metersbana för att uppnå 3000 meter. Tiden i mål anges i minuter och sekunder.





**Note:** Om deltagare ej genomför eller kommer i mål på 3000 metertestet innebär det minus 100 poäng. Om en deltagare inte kan springa kan 3000 meter kompletteras momentet med ett 2000 meter roddtest för att få ett aerobt testvärde.

### *2000 meter rodd (Kompletterande test för aerob kapacitet)*

Om en deltagare av någon anledning inte kan genomföra 3000 meter löpning på grund av skada eller annat hinder finns möjligheten att genomföra ett 2000 meters roddtest istället. Om deltagaren väljer att fortsätta testprotokollet utan att genomföra varken löpning 3000 meter eller rodd 2000 meter noteras resultatet DNS i testprotokollet vilket innebär minus 100 poäng.

Anledningen till att minuspoäng delas ut är då deltagaren går in i nästkommande test mer utvilad. De deltagare som inte kan genomföra löptestet rekommenderas starkt att i stället genomföra roddtestet för att få ett värde på den aeroba kapaciteten. Dessutom ges möjligheten att minimera minuspoängen enligt bifogad skala.

Pluspoäng delas inte ut vid roddtest då 3000 meter löpning är det test som ingår i testprotokollet IronMan. En liknelse är att det inte är möjligt att ro i stället för att simma vid en swimrun-tävling. Däremot är det av viktigt att åkaren får ett aerobt värde för att kunna lägga upp riktlinjer kring sin barmarksträning.

#### **Vad mäter testet?**

Testet mäter den aeroba kapaciteten. Testet mäter även förmågan att pressa sig själv både fysisk och psykiskt.

#### **Vad behövs?**

- En roddmaskin (gärna Concept2) men möjlighet att mäta sträcka.
- Ett eller flera stoppklockor för tidtagning.

#### **Uppvärmning**

Ge deltagarna mellan 30-45 minuter för egen uppvärmning. De sista 10-15 minuterna bör innehålla rodd med progressiv ökning av intensiteten.

#### **Genomförande**

Deltagaren ska ro 2000 meter på så kort tid som möjligt. Vid start gör sig deltagaren redo i roddmaskinen. Testledaren ger klartecken enligt "Klara, färdiga, GÅ!" Tiden och deltagarna startar vi "GÅ!". Tiden i mål anges i minuter och sekunder.

## Hexagon



### Vad mäter testet?

Testet mäter koordination och snabbhet i en alpinspecifik rörelse.

### Vad behövs?

- En standardiserad hexagon (Se bilaga 2 - Ritningar).
- För tidtagning behövs en stoppklocka och testet ska genomföras på hårt och torrt underlag (exempelvis friidrottsbana, tartanmatta eller asfalt). E

Ett tips är att ha ytterligare en tidtagare för reservtid att stämma av med.

### Uppställning, ledare

Sätt ihop Hexagon-hindret enligt nedanstående instruktioner.

Placera ut en tidtagare som har full uppsikt över hindret och testet.

Sprid ut övriga testledare som "portvakter" runt hindret och be en av dem att ta en reservtid.

### Uppvärmning

Eftersom deltagarna precis sprungit 3000 meter bör de vara tillräckligt uppvärmda för att starta testet. Innan testet startar får deltagarna värma upp i testet specifikt genom 2-4 uppvärmningsförsök i valfria riktningar.

### Genomförande

Målet är att hoppa två varv runt hindret så snabbt som möjligt. Deltagaren startar på insidan om den 20 cm höga häcken, mellan de två höga (32cm och 35cm). Vart inom hindret deltagaren startar är valfritt.

Startkommando är: "Redo?". När deltagaren svarat "Ja" fortsätter testdeltagaren: "Färdiga, GÅ!". Från och med "GÅ!" har deltagaren möjlighet att



starta. Tiden startar då deltagaren påbörjar det första hoppet, inte på signalen "GÅ!".

Deltagaren hoppar nu ut och in vänd i färdriktningen runt hindret. Ett försök innebär två varv och tiden stannar när deltagaren landar med båda benen innanför hindret efter att ha hoppat över antingen 32 cm eller 35 cm hindret beroende på hoppriktning.

Varje deltagare genomför max tre och minst två försök i varje riktning (med-, eller moturs). Den bästa tiden i respektive riktning summeras och noteras som resultat.

*Deltagaren börjar med att köra 2-3 försök medurs och därefter 2-3 försök moturs.*

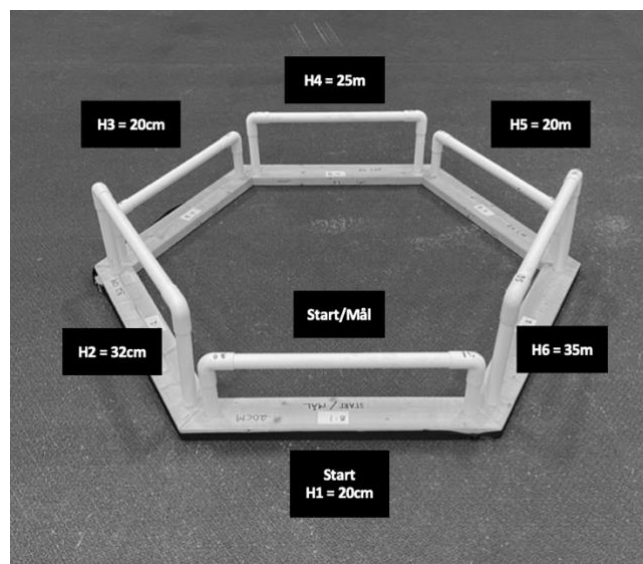
### Regler

Det är inte tillåtet att röra häckarna. Om en testledare ser att ett hinder vibrerar eller rör på sig noteras DNF på försöket. Observera att undantag ges för de första två hindren för att undvika att passiva starter. Utifall rivning skulle ske vid de första två hindren får deltagaren starta om testet utan vila. Efter tre omstarter noteras DNF som resultat på försöket.

Om en deltagare vidrör en häck ska testledaren/ testledarna omedelbart avbryta testförsöket. Om en deltagare inte lyckas få ihop resultat i båda riktningarna efter tre försök per varv resulterar detta i ett DNF och 0 poäng på Hexagon.

### Notering

Efter Hexagon-test pausas testet i 30 minuter. Dessa 30 minuter ska bestå av aktiv vila.



### 1RM Benböj



#### **Vad mäter testet?**

Testet mäter maximal styrka i benen.

#### **Vad behövs?**

- Ställning för benböj med en 20 kg standardskivstång
- Viktskivor
- Tre personer för passning
- En person för check av genomförande och teknik

#### **Hjälpmedel**

Det är tillåtet att använda lyftartskor och viktbalte för testet.

#### **Uppställning ledare**

För att säkerställa att testet genomförs utan onödiga risker står alltid en testdeltagare bakom utförande deltagare vid samtliga lyft. Dessutom ska det stå en person på vardera sida för att assistera deltagaren med att få upp vikten om försöket misslyckas. Den fjärde personen övervakar så att lyftet är tekniskt godkänd.

#### **Uppvärmning**

Uppvärmningen sker efter egna rutiner. Ett förslag är att börja med lätta kroppsviktövningar följt av 5-6 set med progressivt ökad belastning.

Ett tips är att hitta en naturlig övergång i belastning mellan uppvärmningsset och testförsöken.

#### **Genomförande**

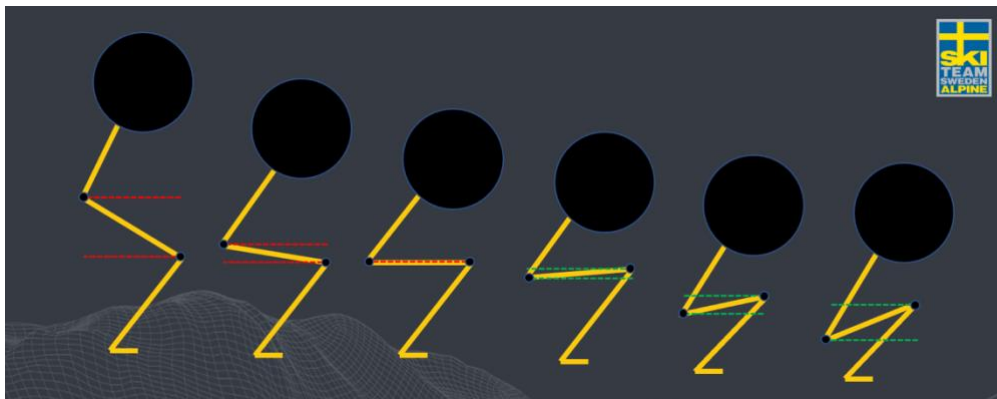
Deltagaren ska försöka lyfta så mycket vikt som möjligt under en repetition.

Observera att alltid prioritera god teknik. Om testledaren observerar att en god teknik inte kan uppnås avbryts testet. Viktökningen sker alltid med minst 2,5 kg och deltagaren får själv välja att öka eller minska vikten under testet.

### Regler

För att ett lyft ska vara godkänt behöver lårbenet vara mer än parallellt med underlaget. Det vill säga: Ett godkänt lyft är när den övre delen av framsida lår (lårets övergång till höften) är signifikant nedanför knäts högsta punkt. Med signifikant menas att testledaren med säkerhet kan säga att en godkänd benböj har genomförts.

Om det uppstår diskussion om att djupet var "nästan" eller på gränsen till godkänd är benböjen *ej godkänd*. Maxvikt är nådd då deltagaren inte klarar av att lyfta tyngre, väljer att avbryta eller blir avbruten på grund av begränsad teknik. Resultatet noteras i kilogram.



*Beskrivning över vad som menas med att höften ska vara under knät vid en godkänd knäböj. Om knät och höft har samma höjd är knät högsta punkt inte över lårets övre del vilket innebär ett icke godkänt lyft.*

## Submax Benböj



### Vad mäter testet?

Submaxstyrka och styrkeuthållighet

### Vad behövs?

- Ställning för benböj med en 20 kg standardskivstång
- Viktskivor
- Tre personer för passning
- En person för check av genomförande.

Det är tillåtet att använda lyftartskor och viktbälte för testet.

### Uppställning ledare

För att säkerställa att testet genomförs utan onödiga risker står alltid en testdeltagare bakom den utförande deltagaren vid samtliga repetitioner. Dessutom ska det stå en person på vardera sida för att assistera deltagaren med att få upp vikten utifall deltagaren ej orkar det på egen hand. Den fjärde personen övervakar så att lyftet är tekniskt godkänd. Som passare behöver du vara uppmärksam på varje repetition och var beredd på att deltagaren utan förvarning kan bli trött och inte orkar få upp vikten.

### Uppvärmning

Eftersom detta test genomförs direkt efter 1RM benböj så behövs ingen specifik uppvärmning. Om 1RM benböj ej har genomförts bör en specifik uppvärmning genomföras med progressiv ökning i belastning.

### Genomförande

Målet är att lyfta så många godkända repetitioner som möjligt med den submaximala belastningen. Belastningen bestäms utifrån deltagarens resultat på



1RM benböj. Belastningen för Submax benböj är 75% av den vikt i kg som deltagaren lyfte i 1RM benböj-testet.

Vikten avrundas upp eller ner till närmaste 2,5 kg. Under genomförandet ska deltagaren genomföra så många korrekta benböj som möjligt med god teknik: Se instruktioner för godkänd teknik under 1RM benböj-testet. Testledaren räknar högt för varje godkänd repetition.

### **Uträkning poäng**

För att räkna ut poängen i submax benböj använder du submaxkalkylatorn som samtliga RIG, NIU och Postgymnasiala utbildningar fått skickade till sig. Är du i behov av kalkylatorn, kontakta SSF alpint.

I kalkylen noteras deltagarens kroppsvikt, belastning på stängen under submaxtestet ( $1RM \text{ maxvikt} \times 0,75$ ) samt hur många godkända repetitioner deltagaren lyfte. Uträkningen för poäng per repetition baseras på deltagarens kroppsvikt och resultat i 1RM benböj så det är inte värt att hålla igen under maxtestet för att klara fler repetitioner under submaxtestet.

## 1RM Bänkpress



### Vad mäter testet?

Testet mäter maximal styrka i överkroppen, primärt bröst och triceps.

### Vad behövs?

- En standard bänkpresstation med en 20 kg standardskivstång
- Viktskivor
- En person som passar.

### Uppställning ledare

För att säkerställa att testet genomförs utan onödiga risker står alltid en testdeltagare bakom den utförande deltagaren vid samtliga lyft.

### Uppvärmning

Uppvärmningen sker efter egna rutiner. Ett förslag är att börja med lätta kroppsviktövningar följt av 3-4 set bänkpress med progressivt ökad belastning. Ett tips är att hitta en naturlig övergång i belastning mellan uppvärmningsseten och testförsöken.

### Genomförande

Deltagaren ska försöka lyfta så mycket vikt som möjligt under en repetition med godkänd teknik. Viktökningen sker med minst 2,5 kg och deltagaren får själv välja att öka eller minska vikten under testet. Bredden mellan pekfingerarna får vara max 81 cm (standardmarkering på skivstången). Vikten ska sänkas med kontroll ner till mitten av bröstet och upp igen utan studs. Under repetitionen ska rumpan ha kontakt med bänken och fötterna ska vara placerade i marken. Det är även ok att ha fötterna placerade på bänken.



## Chins



### **Vad mäter testet?**

Testet mäter styrka i överkroppen, primärt latissimus dorsi och rygg.

### **Vad behövs?**

En upphängd rak stång.

### **Uppvärmning**

Deltagaren genomför 2-5 repetitioner som uppvärmning. Under uppvärmningen ger testdeltagaren feedback på teknik för godkända repetitioner.

### **Genomförande**

Deltagaren ska genomföra så många repetitioner som möjligt med godkänd teknik. En godkänd repetition innebär att deltagaren drar sig upp tills hakan är ovanför stängen och går ner så att armarna är helt raka.

Vid starten av testet hänger deltagarna i stängen med händerna cirka 10 cm bredare än axlarna med tummarna pekandes mot varandra. Det finns ingen tidsbegränsning på testet och testledaren räknar repetitionerna högt för att säkerställa godkända repetitioner. Maxtid i hängande läge är 2 sekunder. Om deltagaren hänger mer än 2 sekunder tilldelas en varning. Om detta upprepas avbryts testet.

Det är inte tillåtet att gunga eller skipa för att klara repetitioner. Benen ska hänga rakt ned under genomförandet. Om en repetition inte genomförs på ett korrekt sätt tas denna repetition bort och om deltagaren genomför flera icke godkända repetitioner på rad avbryts testet.

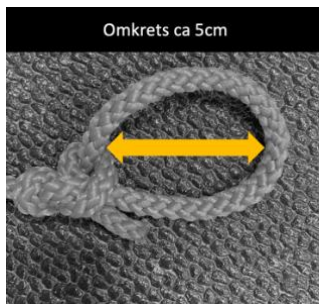
## *Brutalbänk*

### **Vad mäter testet?**

Testet mäter styrka i bålen.

### **Vad behövs?**

En brutalbänk och en tau-ring eller liknande med en omkrets om ca 5 cm.



### **Uppvärmning**

Deltagaren genomför 2-5 repetitioner som uppvärmning. Under uppvärmningen ger testdeltagaren feedback på teknik för godkända repetitioner.

### **Genomförande**

Deltagaren ska genomföra så många godkända repetitioner som möjligt. En repetition innebär att från hängande position hålla minst två fingrar från varje hand genom tau-ringen och placera den bakom huvudet. Händerna ska vara placerade bakom huvudet under hela testets genomförande. Från hängande position ska deltagaren med hjälp av bålstyrkan dra sig upp tills båda armbågarna vidrör respektive knäskål.

Därifrån ska deltagaren kontrollerat gå ner till ursprunglig position utan att studsas mot ryggstödet. Rumpan ska ha kontakt med ryggstödet under hela repetitionen för att repetitionen ska räknas. Det finns ingen tidsbegränsning på testet men deltagaren får inte vila mer än 2 sekunder mellan repetitionerna.

Vilar deltagaren mer än 2 sekunder delas en varning ut och om detta upprepas avbryts testet. Om icke godkänd teknik upprepas vid ett flertal tillfällen kan testledaren välja att avbryta testet.

### **Notering**

Efter brutalbänken pausas testet i 15 minuter. Denna paus ska bestå av aktiv vila för att förbereda sig inför det sista testet.

### *Kassehopp (90 sekunder)*



#### **Vad mäter testet?**

Anaerob uthållighet och benstyrka.

#### **Vad behövs?**

För genomförande av testet behövs ett tidtagarur samt en standard kassebox (höjd 40 cm, bredd 51 cm och längd 60 cm).

För testet behövs minst två testledare där en ansvarar för tidtagning och den andra för att räkna repetitioner.

#### **Uppvärmning**

Med tanke på att deltagaren genomgått en aktiv vila kan det vara en fördel att återigen genomföra en uppvärmning med högintensivt tempo.

#### **Genomförande**

Målet är att hoppa upp och ned från boxen, i sidled, så många gånger som möjligt under 90 sekunder. Deltagaren börjar testet genom att stå uppe på boxen. Testet startar när deltagaren hoppar ner från boxen och träffar marken. Därefter hoppar deltagaren återigen upp på boxen i sidled, ner på andra sidan och upp igen.

Det är inte tillåtet att gå upp på boxen och fötterna ska vara i luften samtidigt och landa någorlunda samtidigt. Det är inte heller tillåtet att vrida sig och hoppa framåt för att komma upp på boxen. Maximal rotation av fötterna är 45° mot boxen.

Testledaren meddelar högt hur länge det är kvar av testet var 15e sekund och noterar samtidigt hur många hopp som genomförts vid den tidpunkten. Den andra testdeltagaren räknar varje repetition högt. Testet avslutas efter att 90 sekunder har gått och om deltagaren träffar toppen av boxen samtidigt som testet uppnår 90 sekunder är det upp till tidtagaren att besluta om deltagaren träffade toppen av kassen i tid.



### *Poängsammanställning*

Poängsystemet är byggt för att ge en poäng som motsvarar hur fysiskt grundtränade deltagarna är. Respektive testresultat omvandlas till en poäng som är baserad på hur idrottsspecifikt testet är. För att testresultatet ska värderas för eventuella uttagningar behöver minst 6 av 8 tester genomföras.

Samtliga tester med undantag på 3000 meter har en minimumpoäng på 0. 3000 meter kan resultera i max minus 50 poäng. Om 3000 meter ej genomförs leder detta till minus 100 poäng. De som ej kan genomföra 3000 meter på grund av skada eller liknande har möjligheten att genomföra ett 2000 meters roddtest. Detta test kan minska poängförlusten och beroende på resultat så kan 0 poäng uppnås.

Den totala poängen av samtliga tester summeras och resulterar i en totalpoäng i IronMan som blir ett mått på hur vältränad en deltagare är. Observera att respektive test mäter en specifik kapacitet och respektive delmoment behöver analyseras individuellt utifrån deltagarens kapacitetsprofil och kommande fokus inom barmarksträningen.



### 3000 m Herrar (DNF och DNS ger -100 poäng)

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



**3000 m Dam (DNF och DNS ger -100 poäng)**

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





Hexagon Herr

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



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



Knäböj 1RM Herr		Knäböj 1RM Dam		Bänkpresa 1RM Herr		Bänkpresa 1RM Dam		Chins Herr		Chins Dam	
<i>Kg</i>	<i>Poäng</i>	<i>Kg</i>	<i>Poäng</i>	<i>Kg</i>	<i>Poäng</i>	<i>Kg</i>	<i>Poäng</i>	<i>Antal</i>	<i>Poäng</i>	<i>Antal</i>	<i>Poäng</i>
110	0	70	0	70	0	45	0	8	0	1	0
112,5	4	72,5	6	72,5	4	47,5	9	9	9	2	9
115	8	75	11	75	9	50	18	10	18	3	18
117,5	13	77,5	17	77,5	13	52,5	26	11	26	4	26
120	17	80	22	80	18	55	35	12	35	5	35
122,5	21	82,5	28	82,5	22	57,5	44	13	44	6	44
125	25	85	33	85	26	60	52	14	52	7	52
127,5	29	87,5	39	87,5	31	62,5	61	15	61	8	61
130	33	90	44	90	35	65	70	16	70	9	70
132,5	38	92,5	50	92,5	39	67,5	79	17	79	10	79
135	42	95	56	95	44	70	88	18	88	11	88
137,5	46	97,5	61	97,5	48	72,5	96	19	96	12	96
140	50	100	67	100	52	75	105	20	105	13	99
142,5	54	102,5	72	102,5	57	77,5	108	21	108	14	102
145	58	105	78	105	61	80	110	22	110	15	104
147,5	63	107,5	83	107,5	66	82,5	113	23	113	16	108
150	67	110	89	110	70	85	116	24	115	17	110
152,5	71	112,5	94	112,5	74	87,5	116	25	118	18	113
155	75	115	100	115	79	90	117	26	119	19	115
157,5	79	117,5	106	117,5	83	92,5	118	27	120	20	118
160	83	120	111	120	88	95	119	28	120	21	119
162,5	88	122,5	117	122,5	92	97,5	120	29	121	22	120
165	92	125	122	125	96	100	120			23	122
167,5	96	127,5	128	127,5	98	102,5	121				
170	100	130	133	130	99	105	122				
172,5	104	132,5	135	132,5	100	107,5	123				
175	108	135	137	135	102	110	124				
177,5	113	137,5	138	137,5	102						
180	117	140	140	140	102						
182,5	121	142,5	140	142,5	103						
185	125	145	141	145	103						
187,5	129	147,5	142	147,5	103						
190	133	150	142	150	104						
192,5	138	152,5	142								
195	142	155	143								
197,5	146	157,5	144								
200	150	160	144								
202,5	151										
205	152										
207,5	154										
210	155										
212,5	155										
215	156										
217,5	156										
220	156										
222,5	157										
225	157										
227,5	158										
230	158										
232,5	158										
235	159										
237,5	159										
240	160										

Poäng för Submax Knäböj räknas ut genom en Submax-kalkylator som skickas efter förfrågan.



Brutalbänk Herr		Brutalbänk Dam		Kassehopp Herr		Kassehopp Dam		Rodd Herr		Rodd VO2	
Antal	Poäng	Antal	Poäng	Antal	Poäng	Antal	Poäng	VO2max	Poäng	VO2max	Poäng
15	0	15	0	79	0	69	0	45	3	40	3
16	10	16	10	80	5	70	6	46	10	41	10
17	20	17	20	81	11	71	12	47	17	42	17
18	30	18	30	82	16	72	18	48	24	43	24
19	40	19	40	83	22	73	23	49	31	44	31
20	50	20	50	84	27	74	29	50	38	45	38
21	60	21	60	85	32	75	35	51	45	46	45
22	70	22	70	86	38	76	41	52	52	47	52
23	80	23	80	87	43	77	47	53	59	48	59
24	90	24	90	88	48	78	53	54	66	49	66
25	100	25	100	89	54	79	58	55	73	50	73
26	110	26	110	90	59	80	64	56	80	51	80
27	120	27	120	91	65	81	70	57	86	52	86
28	130	28	130	92	70	82	76	58	91	53	91
29	140	29	140	93	75	83	82	59	96	54	96
30	150	30	150	94	81	84	88	60	99	55	99
31	152	31	152	95	86	85	93				
32	154	32	154	96	92	86	99				
33	156	33	156	97	97	87	105				
34	158	34	158	98	102	88	111				
35	160	35	160	99	108	89	117				
36	160	36	160	100	113	90	123				
37	160	37	160	101	118	91	128				
38	161	38	161	102	124	92	134				
39	161	39	161	103	129	93	140				
40	161	40	161	104	135	94	146				
				105	140	95	152				
				106	145	96	158				
				107	151	97	163				
				108	156	98	169				
				109	162	99	175				
				110	167	100	181				
				111	172	101	187				
				112	178	102	193				
				113	183	103	198				
				114	188	104	202				
				115	194	105	205				
				116	197	106	209				
				117	200	107	212				
				118	204	108	216				
				119	205	109	217				
				120	205	110	218				



## Bilagor

### Bilaga 1: Varvtider & Varvräknare 3000 meter

200 m	400 m	1000 m	3000 m	200 m	400 m	1000 m	3000 m
30,0	01:00	02:30	07:30	51,0	01:42	04:15	12:45
30,5	01:01	02:32	07:37	51,5	01:43	04:17	12:52
31,0	01:02	02:35	07:45	52,0	01:44	04:20	13:00
31,5	01:03	02:37	07:52	52,5	01:45	04:22	13:07
32,0	01:04	02:40	08:00	53,0	01:46	04:25	13:15
32,5	01:05	02:42	08:07	53,5	01:47	04:27	13:22
33,0	01:06	02:45	08:15	54,0	01:48	04:30	13:30
33,5	01:07	02:47	08:22	54,5	01:49	04:32	13:37
34,0	01:08	02:50	08:30	55,0	01:50	04:35	13:45
34,5	01:09	02:52	08:37	55,5	01:51	04:37	13:52
35,0	01:10	02:55	08:45	56,0	01:52	04:40	14:00
35,5	01:11	02:57	08:52	56,5	01:53	04:42	14:07
36,0	01:12	03:00	09:00	57,0	01:54	04:45	14:15
36,5	01:13	03:02	09:07	57,5	01:55	04:47	14:22
37,0	01:14	03:05	09:15	58,0	01:56	04:50	14:30
37,5	01:15	03:07	09:22	58,5	01:57	04:52	14:37
38,0	01:16	03:10	09:30	59,0	01:58	04:55	14:45
38,5	01:17	03:12	09:37	59,5	01:59	04:57	14:52
39,0	01:18	03:15	09:45	01:00,0	02:00	05:00	15:00
39,5	01:19	03:17	09:52	01:00,5	02:01	05:02	15:07
40,0	01:20	03:20	10:00	01:01,0	02:02	05:05	15:15
40,5	01:21	03:22	10:07	01:01,5	02:03	05:07	15:22
41,0	01:22	03:25	10:15	01:02,0	02:04	05:10	15:30
41,5	01:23	03:27	10:22	01:02,5	02:05	05:13	15:38
42,0	01:24	03:30	10:30	01:03,0	02:06	05:15	15:45
42,5	01:25	03:32	10:37	01:03,5	02:07	05:17	15:52
43,0	01:26	03:35	10:45	01:04,0	02:08	05:20	16:00
43,5	01:27	03:37	10:52	01:04,5	02:09	05:22	16:07
44,0	01:28	03:40	11:00	01:05,0	02:10	05:25	16:15
44,5	01:29	03:42	11:07	01:05,5	02:11	05:27	16:22
45,0	01:30	03:45	11:15	01:06,0	02:12	05:30	16:30
45,5	01:31	03:47	11:22	01:06,5	02:13	05:32	16:37
46,0	01:32	03:50	11:30	01:07,0	02:14	05:35	16:45
46,5	01:33	03:52	11:37	01:07,5	02:15	05:38	16:52
47,0	01:34	03:55	11:45	01:08,0	02:16	05:40	17:00
47,5	01:35	03:57	11:52	01:08,5	02:17	05:42	17:07
48,0	01:36	04:00	12:00	01:09,0	02:18	05:45	17:15
48,5	01:37	04:02	12:07	01:09,5	02:19	05:47	17:22
49,0	01:38	04:05	12:15	01:10,0	02:20	05:50	17:30
49,5	01:39	04:07	12:22	01:10,5	02:21	05:52	17:37
50,0	01:40	04:10	12:30	01:11,0	02:22	05:55	17:45
50,5	01:41	04:12	12:37	01:11,5	02:23	05:57	17:52
				01:12,0	02:24	06:00	18:00



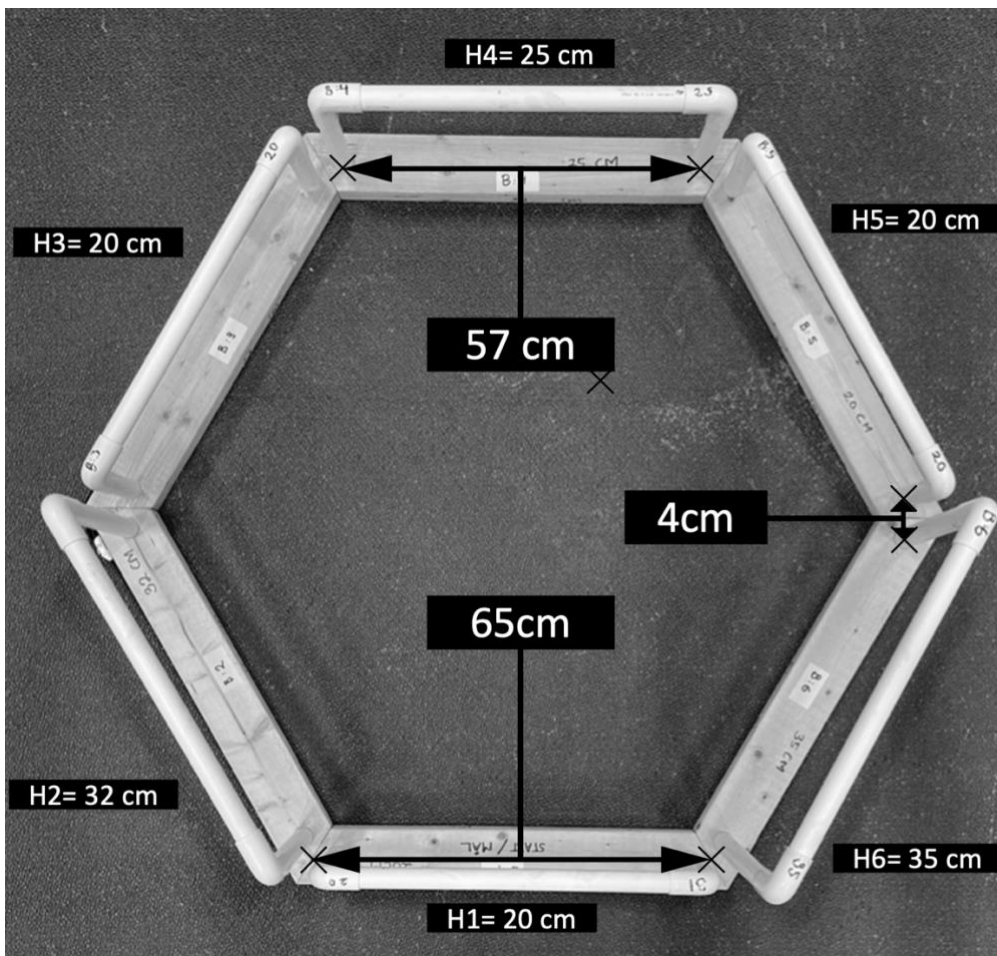
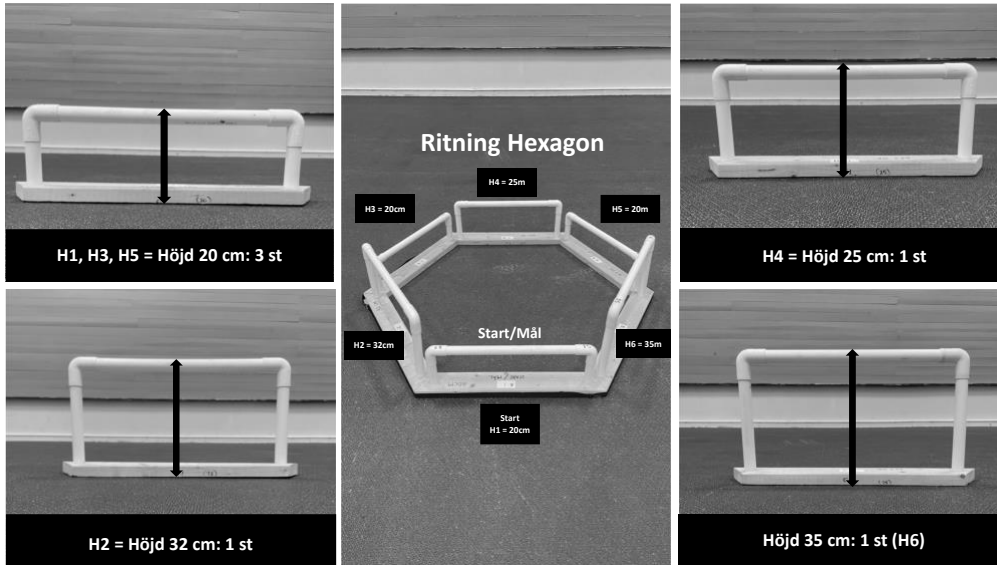




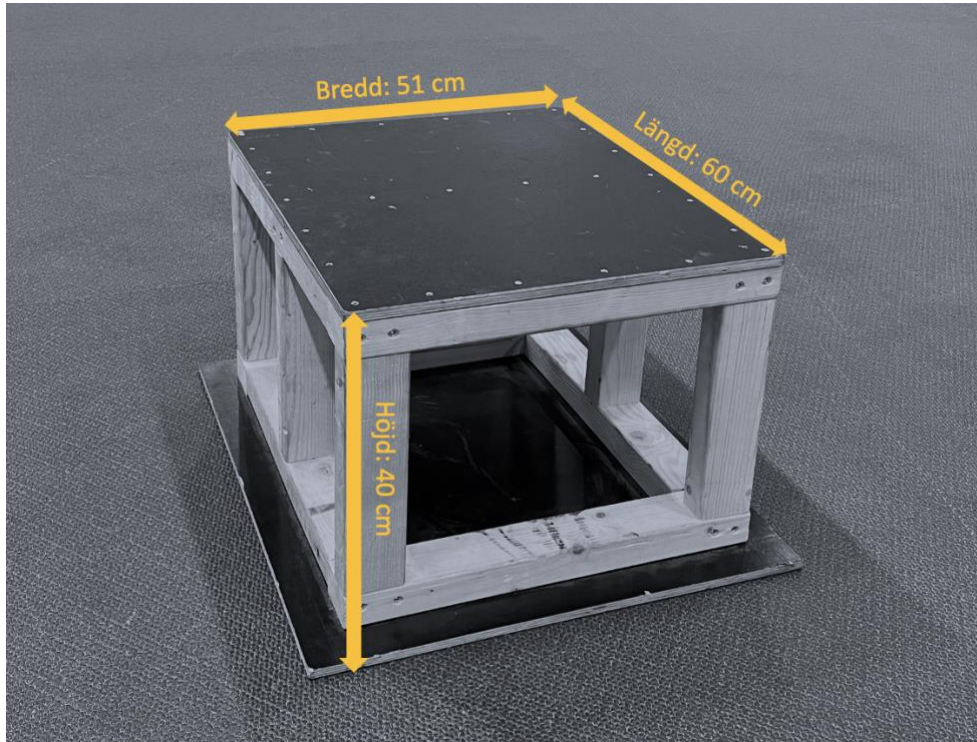
Varvräknare 3000 meter löpning (400m)									
3000 m Löpning		200m	600m	1000m	1400m	1800m	2200m	2600m	3000m
Namn	Varv kvar ->	7	6	5	4	3	2	1	0

Bilaga 2: Ritningar

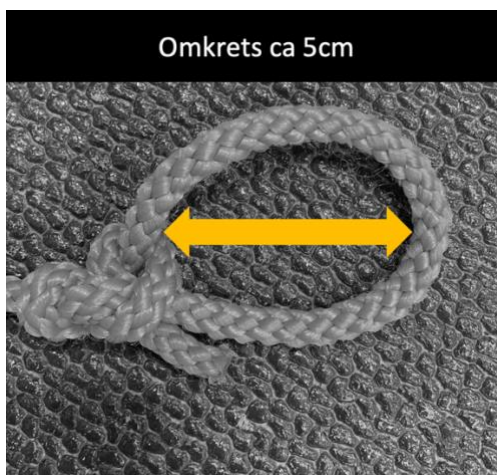
Hexagon:



### Kassebox – Ritning box



### Brutalbänken - Tau Ring eller liknande





### Roddkalkylator

För 2000 meter rodd så användes en roddkalkylator som uppskattar deltagarens VO2max. I kalkylen anges kön, kroppsvikt, training level (alltid Not highly trained\*) samt tiden deltagaren fick på roddtestet i minuter och sekunder. Genom att fylla i respektive fält kommer ett uppskattat VO2max visas. Detta värde noteras som resultat i testprotokollet och ger en poäng enligt nedan.

Roddkalkylatorn finns här: <https://www.omnicalculator.com/sports/vo2-max>

**Note:** Observera att om roddtestet genomförts så har deltagaren inte genomfört och fått resultatet DNS på 3000 meter löpning. Detta innebär en utgångspunkt om *minus 100 poäng* och roddtest kan generera poäng för att minimera antalet minuspoäng.

Test method	
Method	<a href="#">Rowing - Best 2000m time</a> ▾
Personal data	
Sex	<a href="#">Female</a> ▾ 
Weight	<a href="#">kg</a> ▾ 
Training level	<a href="#">Not highly trained</a> ▾
Best 2000m time	... <a href="#">min</a> ▾ ... <a href="#">sec</a> ▾

*\*Använd "Not highly trained" på training level. "Highly trained" är baserat på elitroddare och efter jämförelser mellan 2000 meter rodd på alpinister och deras VO2 max stämmer kalkylen överens bättre med verkligheten om training level är inställd på "Not highly trained".*



### *Bilaga 3: Material för IronMan*

- Block och penna för att notera resultat
- Tidtagarur (gärna 2 st)
- Löparbana för 3000-metertest
- Hexagonhinder
- Roddmaskin (Gärna Concept2 om kompletterande test ska genomföras)
- Skivstång (20 kg) med ställning, bänk och vikter
- Chinsstång
- Brutalbänk och Tau-ring
- Kassebox