Система оценки физического состояния

ТЕСТ Ironman

ВСТУПЛЕНИЕ

Целью этого буклета является документирование протоколов испытаний, систем подсчета очков и стандартов для Ironman Test, версия 5. Мы надеемся, что команды от клубного уровня до уровня чемпионата мира, смогут извлечь выгоду из общей системы тестирования на несколько лет вперед.

Оглавление

ЗАДАЧИ ТЕСТА 4
ТЕСТОВЫЕ БЛОКИ 5
3000 М (Ironman и Ironman юниоры) 8
ШЕСТИУГОЛЬНОЕ ПРЕПЯТСТВИЕ (Ironman и Ironman юниоры) 9
ПРИСЕД С МАКСИМАЛЬНЫМ ВЕСОМ (Ironman) 11
ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА (Ironman юниоры) 12
ПРИСЕД НА СУБМАКСИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО РАЗ (Ironman) 14
ТЕХНИКА ПРИСЕДА (Ironman юниоры) 15
ЖИМ ЛЕЖА НА СКАМЬЕ С MAX ВЕСОМ (Ironman) 17
ОТЖИМАНИЯ (Ironman юниоры) 18
ПОДТЯГИВАНИЯ (Ironman и Ironman юниоры) 20
СКЛАДЫВАНИЯ НА СКАМЬЕ (Ironman и Ironman юниоры) 21
ТУМБА НА 90 СЕК (Ironman и Ironman юниоры) 23
IRONMAN ОБЩАЯ ОЦЕНКА (Ironman) 24
ПРИЛОЖЕНИЕ А . График 3000 М 26
ПРИЛОЖЕНИЕ Б. Технические характеристики шестиугольное препятствие 27
ПРИЛОЖЕНИЕ В. Способы разминки для приседания 28
ПРИЛОЖЕНИЕ Г. Технические характеристики тумба 30
ПРИЛОЖЕНИЕ Д. Таблицы счетов IRONMAN 31
ПРИЛОЖЕНИЕ Е. Стандарты испытаний мужчины 47
ПРИЛОЖЕНИЕ Ж. Стандарты испытаний женщины 50
ПРИЛОЖЕНИЕ З. Регистрационные формы 53

ЗАДАЧИ ТЕСТА

Набор тестов Ironman был первоначально разработан весной 2002 года для мужских национальных команд (чемпионат мира, Кубок Европы и юниорские команды). Цель состояла в том, чтобы оценить общую физическую основу, необходимую для соревнований на высшем уровне в горных лыжах, а также придать тестам более агрессивное, почти соревновательное подобие. С тех пор Ironman начал использоваться в нескольких средах альпийской Норвегии. В то же время цель Ironman расширилась и включает в себя следующее:

- проверьте общую физическую **базу**, необходимую для того, чтобы стать лучшим.
- сосредоточьтесь на общей, **разносторонней**, базовой тренировке молодых спортсменов.
- создавайте мотивацию для обучения, предоставляя систему для постановки целей и обратной связи по отношению к **долгосрочным и краткосрочным** целям.
- положить престиж к хорошей физической форме. Ironman должен быть частью системы, которая создает наступательную, разрушающую границы тренировочную культуру.
- создавайте «историю» результатов, устанавливая записи по отдельным тестам и общим баллам.
- создайте сбалансированный и разносторонний взгляд на обучение. Мы тренируемся не только ради спорта, но и для повышения качества жизни.
- тестовый день должен стать хорошей тренировкой.
- тесты должны быть простыми, удобными для выполнения и доступными для тестирования по всей стране.

Когда Ironman начали использовать возрастные группы моложе исходной целевой группы, потребовались некоторые корректировки. Это привело к развитию Ironman Jr. для молодых спортсменов. Одновременно Ironman Jr. должен быть адаптирован

для молодых спортсменов, тогда он должен определять разумное продвижение к стандартному тесту Ironman.

НОВОЕ В ВЕРСИИ 5.0

В версию 5.0 внесены следующие изменения:

- обновлена система баллов. В предыдущей системе приседания на **максимальный вес**(1ПМ) и **субмаксимальное** количество раз, имели слишком малый вес в сумме очков, в то время как **шестиугольник** и **складывания** на скамье имели слишком большой вес. Шкалы теперь скорректированы, чтобы выровнять распределение баллов по тестам. Кроме того, для Ironman (но не Ironman JR) были введены отрицательные очки на **3000 м**.
- Различные пояснения в протоколе.

ТЕСТОВЫЕ БЛОКИ

Теперь определены два тестовых блока. **Ironman** - это блок, как для дам, так и для мужчин от **17 лет** и старше. **Ironman Jr**. предназначен как для девочек, так и для мальчиков в возрасте от **12 до 16 лет**. Формально спортсмены перейдут в сезон **Ironman**, когда им исполнится **17 лет**. Однако этот переход необходимо учитывать для каждого спортсмена в зависимости от его зрелости и уровня подготовки. Безопасность и качество при выполнении тестов всегда должны быть приоритетом, и спортсмены должны делать шаг от **Ironman Jr** до **Ironman** только тогда, когда они физически готовы к этому.

Тестовый блок состоит из 8 упражнений. Учитывая, что цель Ironman - проверить общую физическую основу, тесты охватывают широкий спектр физических характеристик, которые важны с учетом того, что нужно тренировать нагрузки, необходимые для того, чтобы стать лучшим горнолыжником.

	Юниоры (12-16 лет)	17 лет и старше
Аэробная выносливость	3000 м	3000 м
Скоростная координация	Шестиугольник	Шестиугольник
Максимальная сила ног	Прыжок в длину с места	Присед с мах весом
Субмаксимальная сила ног	Техника приседа	Присед на submax количество раз
Сила верхняя часть тела	Отжимания	Жим лежа
Сила верхняя часть тела	Подтягивания	Подтягивания
Сила брюшного пресса	Складывание на скамье	Складывание на скамье
Анаэробная выносливость	Тумба 90 сек	Тумба 90 сек
Итоги работы	---	очки

ЗАКАЗ НА ТЕСТ

Чтобы иметь возможность сравнивать результаты от теста к тесту, очень важно, чтобы вы внимательно следили за порядком проведения тестов.

Тест должен проводиться по типу «10 совпадений» и длится около 4 часов. У участников должно быть минимум 30 минут для разминки. Они могут разминаться в соответствии со своим собственным протоколом, но он должен включать в себя бег с относительно высокой интенсивностью на расстояние до 3000 м. Важно соблюдать инструкции для перерывов, но время можно несколько скорректировать в зависимости от логистики.

Юниоры (12-16 лет)	17 лет и старше
Разминка	Разминка
1 - 3000 м	1 - 3000 м
2 - Шестиугольник	2 - Шестиугольник
3 - Прыжок в длину с места	30 мин отдых с активным восстановлением
15 мин отдых с активным восстановлением	3 - Присед с мах весом
4 - Техника приседа	4 - Присед на submax количество раз
5 - Отжимания	5-Жим лежа на мах вес
6 - Подтягивания на перекладине	6-Подтягивания на перекладине
7 - Складывание на скамье	7- Складывание на скамье
15 мин отдых с активным восстановлением	15 мин отдых с активным восстановлением
8 - Тумба 90 сек	8 - Тумба 90 сек

3000 М (Ironman и Ironman юниоры)



ХАРАКТЕРИСТИКИ:

Аэробная способность, физическая и умственная способность стимулировать себя.

ОБОРУДОВАНИЕ:

Стандартная дорожка для легкой атлетики (дорожка на 400 м, желательно с тартановым покрытием), секундомер (желательно иметь 1 дополнительные часы в качестве запасных).

РАЗМИНКА:

Поскольку это первое испытание, важно провести тщательную общую и специальную разминку. Разминка должна состоять как минимум из 30 минут. 10-15 минут бега с постепенно увеличивающейся интенсивностью и общей разминки.

ПРОЦЕДУРА:

Цель - пробежать 3000 м как можно быстрее. Бегуны пройдут 7,5 кругов по беговой дорожке длиной 400 метров. Команда: «ГОТОВ... ВНИМАНИЕ ... МАРШ!» Бегуны и хронометры стартуют на «МАРШ». Разрешается предоставить график бега (см. Форму в **Приложении А**). В результате записывается время в минутах и секундах.

ШЕСТИУГОЛЬНОЕ ПРЕПЯТСТВИЕ (Ironman и Ironman юниоры)



ХАРАКТЕРИСТИКИ:

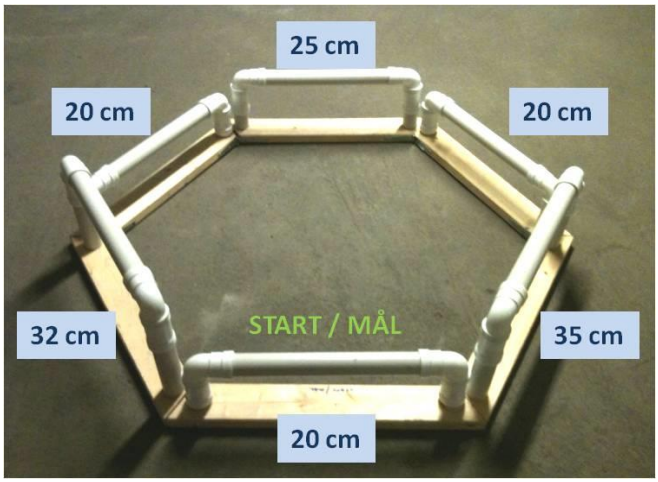
ШЕСТИУГОЛЬНОЕ ПРЕПЯТСТВИЕ

(Ironman и Ironman юниоры)

Координация и скорость в упражнении на лыжах.

ОБОРУДОВАНИЕ:

Стандартное шестиугольное препятствие (технические характеристики см. в **приложении Б**), секундомер, твердая поверхность с хорошим трением (сухое тартановые покрытие на стадионе, сухой асфальт).



РАЗМИНКА:

Поскольку тест проводится после 3000 м, спортсмены в целом тщательно разогреты. У практикующих может быть разминка от 2 до 4 попыток.

ПРОЦЕДУРА:

Цель состоит в том, чтобы как можно быстрее перепрыгнуть препятствие. Стартовая позиция находится на внутренней стороне препятствия напротив планки высотой 20 см, которая находится между планками высотой 32 и 35 см (см. Диаграмму). Команда старта: «ВНИМАНИЕ… МАРШ!» Исполнитель и хронометраж стартует на «МАРШ!». По стартовому сигналу спортсмен начинает прыгать двумя ногами вокруг препятствия, поворачиваясь в сторону движения. Попытка состоит из 2 кругов, и часы останавливаются, когда спортсмен приземляется обеими ногами внутри препятствия после последнего прыжка через препятствия 32 или 35 см, **в зависимости от направления движения**.

Тест состоит максимум из 3 попыток и минимум 2 попыток в каждом направлении движения (по и против часовой стрелки). Лучшее время в каждом направлении суммируется и фиксируется как результат. Сначала завершаются все попытки по часовой стрелке, затем все попытки против часовой стрелки. Прикасаться к планкам нельзя. Если препятствие ударяется достаточно, чтобы его вибрация была видна контролеру, попытка засчитывается как дисквалификация

(NB: исключение составляют случаи, когда препятствие ударяется во время первых двух прыжков попытки. В таком случае назначается перестартовка.)

Фальстарт также не разрешен. Если спортсмен стартует до команды старта, попытка останавливается, и спортсмен должен стартовать заново. Если спортсмен выполняет все 3 попытки только в одном направлении движения, то результат регистрируется как дисквалификация, и спортсмен получает 0 очков в этом упражнении.

ПРИСЕД С МАКСИМАЛЬНЫМ ВЕСОМ **(Ironman)**



ХАРАКТЕРИСТИКИ:

Максимальная сила.

ОБОРУДОВАНИЕ:

ОДИН ПРИСЕД С МАКСИМАЛЬНЫМ ВЕСОМ

(Ironman)

Стойка для приседаний, стандартная штанга 20 кг, веса, пояс. Минимум 4 человека (3 страхующих и 1 контролирующий технику).

РАЗМИНКА:

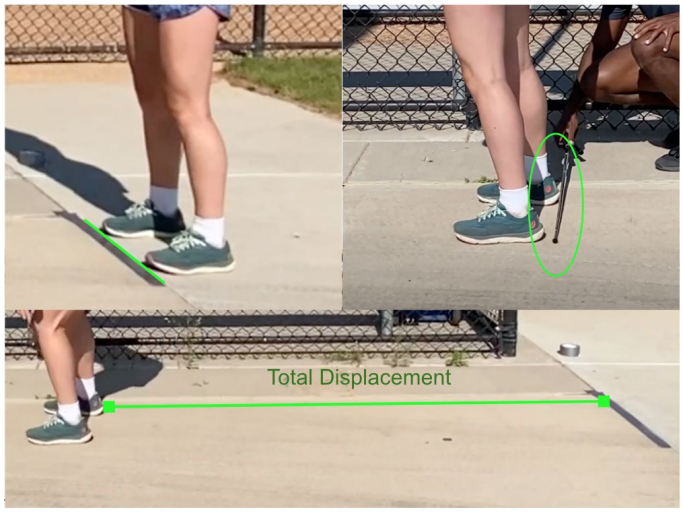
Спортсмены должны сами настраивать конкретную разминку, исходя из личного распорядка во время тренировки. Разминка предпочтительно должна состоять из упражнений с собственным весом, за которыми следуют 5-6 серий с постепенно увеличивающейся нагрузкой. Переход к серии тестов должен естественным образом следовать за серией разминки. Во время разминки следует обратную связь относительно техники и выполнения. Предложение по режиму разминки приведено в **Приложении В**.

ПРОЦЕДУРА:

Цель состоит в том, чтобы поднять как можно больше веса в повторении с использованием утвержденной техники. Шаг испытательной нагрузки составляет 2,5 кг. Разминка состоит из 4-5 серий с постепенно увеличивающейся нагрузкой. Допускается использование поясов. Наколенники не допускаются. Каждое повторение должно доходить до точки, где передняя часть бедра - в точке вращения в тазобедренном суставе - ниже самой высокой точки на колене. Хорошая техника всегда ДОЛЖНА быть приоритетом. То есть максимальный вес достигается, когда спортсмен больше не может выполнять упражнение с хорошей техникой - это не обязательно тот момент, когда он терпит неудачу.

ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА (Ironman юниоры)







ХАРАКТЕРИСТИКИ:

Эластичность, мах сила ног.

ОБОРУДОВАНИЕ:

Рулетка сантиметр, яма с песком для измерения длины на легкоатлетической дорожке

РАЗМИНКА:

Спортсменам дается от 4 до 5 попыток разминки. Во время разминки даются указания относительно техники и выполнения.

ПРОЦЕДУРА:

Цель состоит в том, чтобы прыгнуть как можно дальше, используя утвержденную технику. Тест должен состоять минимум из 3 попыток. Допускается более 3 попыток, если вы продолжаете прогрессировать в каждой попытке. Тест предпочтительно проводить в яме с песком для прыжков в длину. Обозначается начальная линия, с которой должно начаться измерение. Вы стоите, пальцы ног за линией. Из спокойной позиции стараются прыгнуть как можно дальше. Расстояние измеряется от стартовой линии до задней точки контакта с землей / песком - независимо от того, какая часть тела приземляется сзади (пятка, ягодицы, рука и т. Д.). Самый длинный прыжок фиксируется как результат спортсмена.

ПРИСЕД НА СУБМАКСИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО РАЗ (Ironman)



ХАРАКТЕРИСТИКИ:

Субмаксимальное количество приседаний.

ОБОРУДОВАНИЕ:

Стойка для приседаний, стандартная штанга 20 кг, веса, пояс. Минимум 2 человека, желательно 4 (3 страхующих и 1 контролирующий технику).

РАЗМИНКА:

Специальная разминка для теста обычно не проводится, так как тест проводится после приседания с мах весом. В случаях, когда приседания с мах весом не были завершены, должна быть специальная разминка для приседаний в нескольких сериях с постепенно увеличивающейся нагрузкой.

ПРОЦЕДУРА:

Цель состоит в том, чтобы сделать как можно больше повторений с тестовой нагрузкой с использованием утвержденной техники. Для тестовой нагрузки вес должен использоваться в 1,5 раза больше собственного веса для мужчин и в 1,2 раза больше собственного веса для женщин - для особых нужд можно использовать

меньшие веса. В случаях, когда расчетная тестовая нагрузка близка или превышает максимальную в приседаниях, 75% от мах. (часто использовалась в серии тренировок)., но тогда результат в таблице Ironman не учитывается. Расчетная испытательная нагрузка округлена до ближайших 2,5 кг.

Допускается использование поясов - наколенники и т. д. не допускаются. Хорошая техника всегда должна быть в приоритете. Каждое повторение должно доходить до точки, в которой передняя часть бедра в точке вращения в тазобедренном суставе ниже самой высокой точки на колене.

ТЕХНИКА ПРИСЕДА (Ironman юниоры)



ХАРАКТЕРИСТИКИ:

Техника приседаний и субмаксимальная сила.

ОБОРУДОВАНИЕ:

ТЕХНИКА ПРИСЕДА

(Ironman юниоры)

Стойка для приседаний, стандартная штанга 20 кг, веса, пояс. Минимум 2 человека (один для страховки, один для техники)

РАЗМИНКА:

Разминка входит в состав процедуры испытания. Предложение по режиму разминки приведено в **Приложении В**.

ПРОЦЕДУРА:

Цель состоит в том, чтобы дать спортсменам указания относительно техники подъема приседаний в течение 4–5 серий, возможно, с увеличением нагрузки. Тестовая нагрузка постепенно увеличивается с возрастом, чтобы обеспечить естественный переход к полному тесту на Submax количество приседаний в 17-летнем возрасте:

12-14 лет - только оценка техники с грифом штанги. 15 лет - вес штанги равен массе тела x 20 повторений

16 лет – вес штанги равен массе тела + 10 кг x 20 повторений.

Поэтому важно, чтобы вы откорректировали приведенные выше предложения для каждого человека в зависимости от тренировочного фона и силы. Хорошая техника подъема всегда должна быть в приоритете. Допускается использование пояса, но не рекомендуется. Бинты на колени и наколенники не допускаются. Каждое повторение должно доходить до точки, в которой передняя часть бедра в точке вращения в тазобедренном суставе ниже самой высокой точки на колене.

ЖИМ ЛЕЖА НА СКАМЬЕ С MAX ВЕСОМ (Ironman)



ХАРАКТЕРИСТИКИ:

Максимальная сила верхней части тела, груди, трицепсов.

ОБОРУДОВАНИЕ:

Стандартный станок для жима лежа, стандартная штанга 20 кг, веса

РАЗМИНКА:

Спортсмены должны сами настраивать конкретную разминку, исходя из личного распорядка во время тренировки. Разминка предпочтительно должна состоять из 3–4 серий с постепенно увеличивающейся нагрузкой. Переход к серии тестов должен естественным образом следовать за серией разминки.

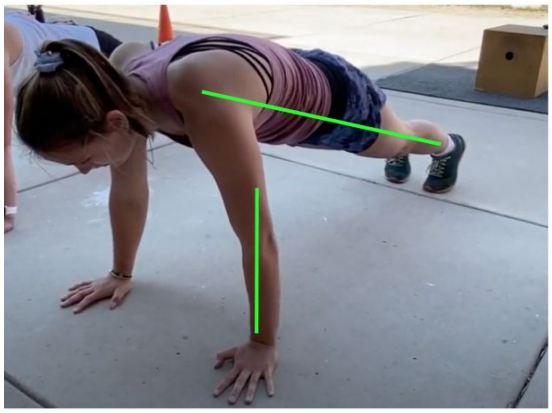
ПРОЦЕДУРА:

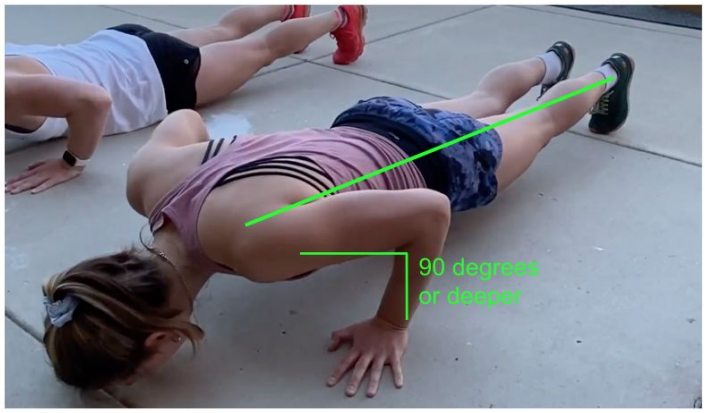
Цель состоит в том, чтобы поднять как можно больше веса для повторения с одобренной техникой. Ширина между указательными пальцами должна быть максимум 81 см; канавки на силовой шине (примечание: не все шины одинаковы по этому размеру). Вес нужно опускать медленно до середины груди и поднимать одним движением, не наклоняя штангу на груди. Ягодицы должны находиться в контакте со скамьей в течение всего упражнения. Ступни следует держать ровно на

земле, или в качестве альтернативы в воздухе с согнутыми коленями в случае боли в спине.

ОТЖИМАНИЯ (Ironman юниоры)







ХАРАКТЕРИСТИКИ:

Стабилизация живота. Укрепление верхней части тела, грудь, трицепсы.

ОБОРУДОВАНИЕ:

Ровная поверхность.

РАЗМИНКА:

1-2 серии по 5-10 повторений. Во время разминки следует давать указания относительно техники и выполнения.

ПРОЦЕДУРА:

Цель - провести как можно больше подтвержденных повторений. Ограничений по времени нет, но перерывы более 1-2 секунд не допускаются. При первой остановке более 1-2 секунд спортсмен получает предупреждение, и тест останавливается на следующей остановке. Исходное положение для каждого повторения – упор лежа с выпрямленными от пола руками. Когда атлет толкается вверх, все тело должно подниматься жестко, как единое целое. То есть подбородок, грудь, бедра и голень одновременно поднимаются относительно пола, пока руки не достигнут полного разгибания. Все движется вниз одновременно, как единое целое подбородок, грудь, бедра и голени, до касания пола. Руки следует расставить чуть шире плеч.

Контролер должен располагаться низко и сбоку, чтобы контролировать это. Если форма нарушена, спортсмен должен быть уведомлен один раз. Если проблема повторяется, отжимания не учитываются. И если проблема сохраняется несколько раз, тест останавливается. Так контролеру, особенно важно следить за тем, как спортсмен начинает новое повторение и начинает отрываться от земли. Убедитесь, что все поднимается как единое целое, сохраняя при этом нейтральное и стабильное положение живота / спины. Типичная ошибка заключается в том, что бедра и голень лежат на земле, а верхняя часть тела приподнята. Это приводит к прогибанию в спине.

ПОДТЯГИВАНИЯ (Ironman и Ironman юниоры)





ХАРАКТЕРИСТИКИ:

Сила верхней части тела – спина и широчайшие мышцы спины.

ОБОРУДОВАНИЕ:

Перекладина.

РАЗМИНКА:

От 2 до 5 повторений. Во время разминки следует давать указания относительно техники выполнения.

ПРОЦЕДУРА:

Цель - выполнить как можно больше повторений с использованием утвержденной техники. Ограничений по времени нет, но нельзя отдыхать более нескольких секунд между повторениями. Чтобы начать тест, атлет выполняет хват руками примерно на 10 см шире плеч с обеих сторон. Подбородок должен быть над перекладиной при каждом повторении. При каждом повторении нужно опускаться до тех пор, пока руки не станут полностью прямыми. Движения должны быть спокойными и контролируемыми. **Киппинг (создание инерции нижней частью тела)** не допускается. Допускается спокойное движение ног вперед. Строго запрещены удары ногами и другие резкие движения ногами. Если форма нарушена, спортсмен должен быть уведомлен один раз. Если проблема повторяется, повторения не учитываются. И если проблема сохраняется несколько раз, тест останавливается.

СКЛАДЫВАНИЯ НА СКАМЬЕ (Ironman и Ironman юниоры)





РАЗМИНКА:

От 2 до 5 повторений. Во время разминки следует давать указания относительно техники и выполнения.

ПРОЦЕДУРА:

СКЛАДЫВАНИЯ НА СКАМЬЕ

(Ironman и Ironman юниоры)

ХАРАКТЕРИСТИКИ:

Сила живота.

ОБОРУДОВАНИЕ:

(Изображение: кольцо)

5 см

Цель - выполнить как можно больше повторений с использованием утвержденной техники. Ограничений по времени нет, но вам не разрешается тактически отдыхать между повторениями (<1 секунды между повторениями), ни вверху, ни внизу движения. Если перерыв длится более 1 секунды, спортсмен получит уведомление. В следующий раз, когда пауза будет больше 1 секунды, тест прервется. Нужно провести по два пальца каждой руки через кольцо из веревки диаметром около 5 см. Руки нужно держать за головой. Каждое повторение должно идти до конца вниз, а затем до тех пор, пока локти не коснутся передней части колен. Бедро должно постоянно контактировать со скамьей. Это включает в себя две вещи: (а) движения должны быть спокойными и контролируемыми, и (б) атлет должен сознательно расслаблять четырехглавые мышцы. Если форма нарушена, спортсмен должен быть уведомлен один раз. Если проблема повторяется, повторения не учитываются. Если проблема сохраняется более чем несколько раз, тест останавливается. Каждый раз, когда локти касаются коленей с одобренной техникой, засчитывается 1 повторение.

ТУМБА НА 90 СЕК (Ironman и Ironman юниоры)



ХАРАКТЕРИСТИКИ:

Анаэробная выносливость.

ОБОРУДОВАНИЕ:

Секундомер, стандартная тумба (**Приложение Г,** высота 40 см, ширина 51 см, длина 60 см). Допускается соорудить ящик длиннее, но ширина и высота должны быть 40 и 51 см соответственно. Очень важно, чтобы тумба была стандартного размера. Для выполнения теста требуется как минимум два человека (один считает вслух, другой для определения времени и записи интервалов).

РАЗМИНКА:

Для этого теста важна хорошая разминка. Рекомендуются движения в высоком темпе продолжительностью от 15 до 20 секунд с перерывом после этого.

ПРОЦЕДУРА:

Цель - выполнить как можно больше прыжков за 90 секунд. Вы начинаете тест в верхней части, стоя на тумбе. Время начинается с первого попадания спортсмена на пол. Атлет прыгает в одну сторону, обратно на тумбу, затем вниз на другую сторону

и снова на тумбу. Вы прыгаете на ширину 51 см. Каждый раз, когда вы напрыгиваете на тумбу, это считается прыжком. Нашагивать нельзя, прыгать надо обеими ногами. Тумба в основном должна стоять сбоку, но допускается некоторое вращение туловища. Интервалы времени разрешены. Засчитывается количество прыжков, выполненных за 90 секунд. Во время теста один контролер должен подсчитывать прыжки, а другой контролер должен регулировать время и записывать интервалы каждые 15 секунд. Часто бывает, что последний прыжок очень близок ко времени окончания теста. Именно секундометрист должен следить за последним прыжком и определять, был ли он выполнен до истечения времени.

IRONMAN ОБЩАЯ ОЦЕНКА (Ironman)

ХАРАКТЕРИСТИКИ:

«Работоспособность» - физическая основа. Ironman ориентирован на важность разносторонней и широкой физической основы. Это также инструмент для создания конкуренции и престижа при успешном прохождении теста.

ПРОЦЕДУРА:

Для каждого упражнения Ironman были разработаны оценочные таблицы, которые используются при подсчете общего балла (**Приложение Д**). Кроме того, некоторые упражнения более «взвешены», чем другие. Оценка за упражнения, наиболее специфичные для лыж, умножается на коэффициент 1,4 (т.е. субмакс приседания и прыжки на тумбу). Оценка за упражнения, отражающие основные физические качества, умножается на коэффициент 1,0 (3000 м, шестиугольное препятствие, присед с мах весом, упражнение складывание на скамье). Наименьшая оценка, относящихся к лыжам, умножается на 0,6 (подтягивания, жим лежа). Эта оценка уже рассчитана в таблицах баллов.

За исключением 3000 м в таблице, результаты останавливаются на нуле. В этих упражнениях результаты хуже нулевой точки следует оценивать ноль баллов. Отрицательные очки были введены на 3000 м. Для DNF или DNS на 3000 м должны быть указаны максимальные отрицательные очки -50.

Сумма баллов за все 8 упражнений считается общим баллом. Атлет должен пройти не менее 6 из 8 упражнений, чтобы результат был засчитан, а рекорды были зарегистрированы.

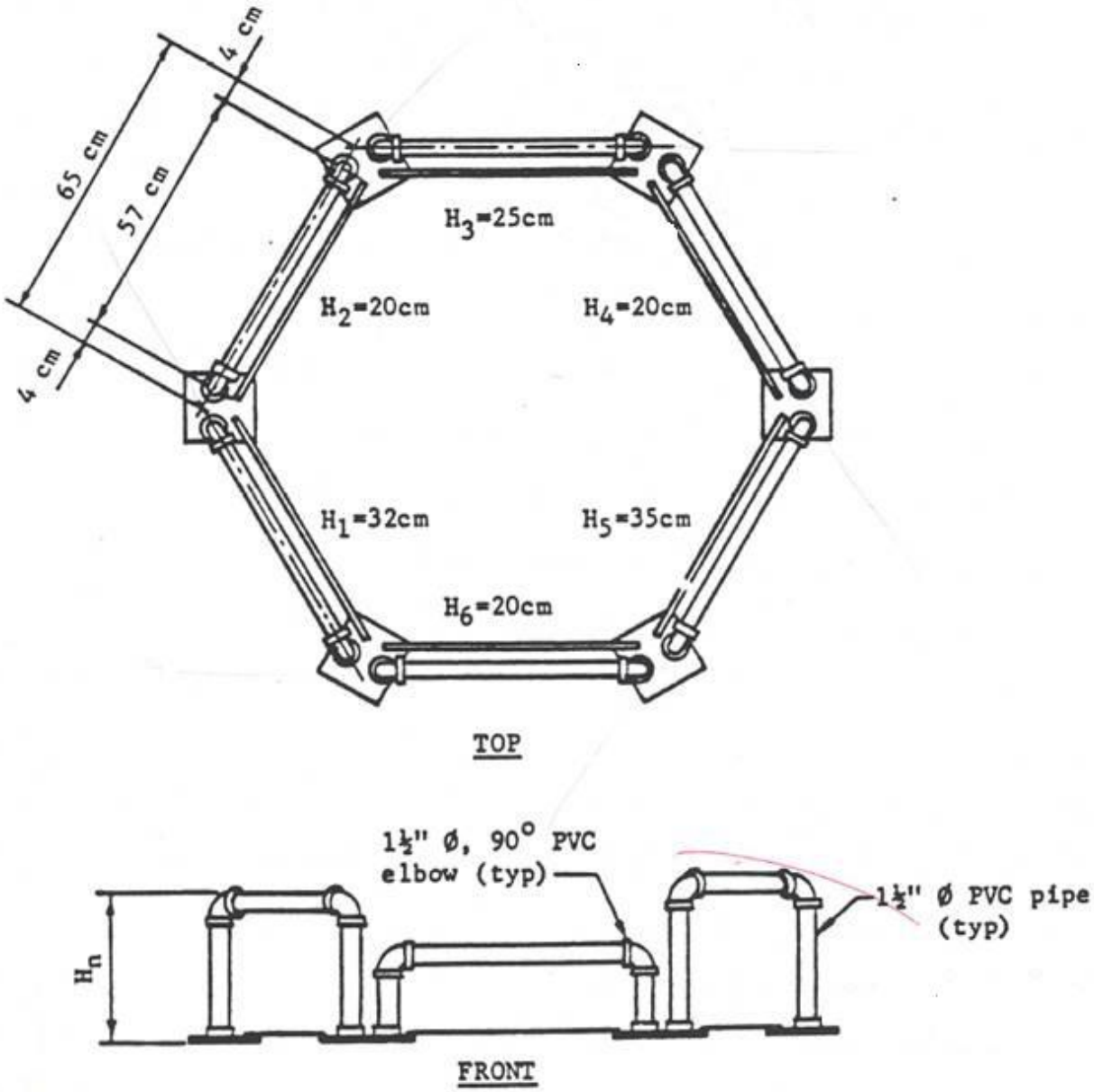
Для Ironman Jr. не были разработаны отдельные таблицы подсчета очков. Но есть стандарты испытаний, шкала оценки(**приложение Е и Ж**) .

ПРИЛОЖЕНИЕ А . График 3000 М

RUNDE TID	0,5	1,5	2,5	3,5	4,5	5,5	6,5	MÅL
01:12	00:36	01:48	03:00	04:12	05:24	06:36	07:48	09:00
01:13	00:36	01:49	03:02	04:15	05:28	06:41	07:54	09:07
01:14	00:37	01:51	03:05	04:19	05:33	06:47	08:01	09:15
01:15	00:37	01:52	03:07	04:22	05:37	06:52	08:07	09:22
01:16	00:38	01:54	03:10	04:26	05:42	06:58	08:14	09:30
01:17	00:38	01:55	03:12	04:29	05:46	07:03	08:20	09:37
01:18	00:39	01:57	03:15	04:33	05:51	07:09	08:27	09:45
01:19	00:39	01:58	03:17	04:36	05:55	07:14	08:33	09:52
01:20	00:40	02:00	03:20	04:40	06:00	07:20	08:40	10:00
01:21	00:40	02:01	03:22	04:43	06:04	07:25	08:46	10:07
01:22	00:41	02:03	03:25	04:47	06:09	07:31	08:53	10:15
01:23	00:41	02:04	03:27	04:50	06:13	07:36	08:59	10:22
01:24	00:42	02:06	03:30	04:54	06:18	07:42	09:06	10:30
01:25	00:42	02:07	03:32	04:57	06:22	07:47	09:12	10:37
01:26	00:43	02:09	03:35	05:01	06:27	07:53	09:19	10:45
01:27	00:43	02:10	03:37	05:04	06:31	07:58	09:25	10:52
01:28	00:44	02:12	03:40	05:08	06:36	08:04	09:32	11:00
01:29	00:44	02:13	03:42	05:11	06:40	08:09	09:38	11:07
01:30	00:45	02:15	03:45	05:15	06:45	08:15	09:45	11:15
01:31	00:45	02:16	03:47	05:18	06:49	08:20	09:51	11:22
01:32	00:46	02:18	03:50	05:22	06:54	08:26	09:58	11:30
01:33	00:46	02:19	03:52	05:25	06:58	08:31	10:04	11:37
01:34	00:47	02:21	03:55	05:29	07:03	08:37	10:11	11:45
01:35	00:47	02:22	03:57	05:32	07:07	08:42	10:17	11:52
01:36	00:48	02:24	04:00	05:36	07:12	08:48	10:24	12:00
01:37	00:48	02:25	04:02	05:39	07:16	08:53	10:30	12:07
01:38	00:49	02:27	04:05	05:43	07:21	08:59	10:37	12:15
01:39	00:49	02:28	04:07	05:46	07:25	09:04	10:43	12:22
01:40	00:50	02:30	04:10	05:50	07:30	09:10	10:50	12:30
01:41	00:50	02:31	04:12	05:53	07:34	09:15	10:56	12:37
01:42	00:51	02:33	04:15	05:57	07:39	09:21	11:03	12:45
01:43	00:51	02:34	04:17	06:00	07:43	09:26	11:09	12:52
01:44	00:52	02:36	04:20	06:04	07:48	09:32	11:16	13:00
01:45	00:52	02:37	04:22	06:07	07:52	09:37	11:22	13:07
01:46	00:53	02:39	04:25	06:11	07:57	09:43	11:29	13:15
01:47	00:53	02:40	04:27	06:14	08:01	09:48	11:35	13:22
01:48	00:54	02:42	04:30	06:18	08:06	09:54	11:42	13:30
01:49	00:54	02:43	04:32	06:21	08:10	09:59	11:48	13:37
01:50	00:55	02:45	04:35	06:25	08:15	10:05	11:55	13:45
01:51	00:55	02:46	04:37	06:28	08:19	10:10	12:01	13:52
01:52	00:56	02:48	04:40	06:32	08:24	10:16	12:08	14:00
01:53	00:56	02:49	04:42	06:35	08:28	10:21	12:14	14:07
01:54	00:57	02:51	04:45	06:39	08:33	10:27	12:21	14:15
01:55	00:57	02:52	04:47	06:42	08:37	10:32	12:27	14:22
01:56	00:58	02:54	04:50	06:46	08:42	10:38	12:34	14:30

ПРИЛОЖЕНИЕ Б.

Технические характеристики шестиугольное препятствие



ПРИЛОЖЕНИЕ В.
Способы разминки для приседания

ПРОЦЕДУРЫ РАЗМИНКИ ДЛЯ ПРИСЕДА ОСНОВАНИЯ ФАЗА 1: Разминка с небольшой нагрузкой

Узкий хоккей + узкие приседания

Чуть шире хоккей + приседания

Широкий хоккей + широкий присед

Вниз справа - сдвиг влево - вверх Широкий клоунский присед

Приседания со штангой над головой

1 x 10 + 10, без груза 1 x 10 + 10, без груза 1 x 10 + 10, без груза 1 x 10 на фут, без груза 1 x 10 со штангой

2 x 5 с грифом

ФАЗА 2: Разминка с грифом и весом Примерно 70–110 кг макс.

2 x 4-6 -40кг

1 x 2-4 -60 кг

1 x 2-3 -80 кг

1 x 1-2 -90кг

1 x 1 -100кг

Примерно 120–160 кг макс.

2x6 с 60 кг

2x4 с 90 кг

1x2-3 с 110 кг

1x1-2 с 120 кг

1x1 с 140 кг

1x1 с 150 кг

Приблизительно 170-200 кг макс.

2x6 с 60 кг

2х5 с 100 кг

1х3 с 130 кг

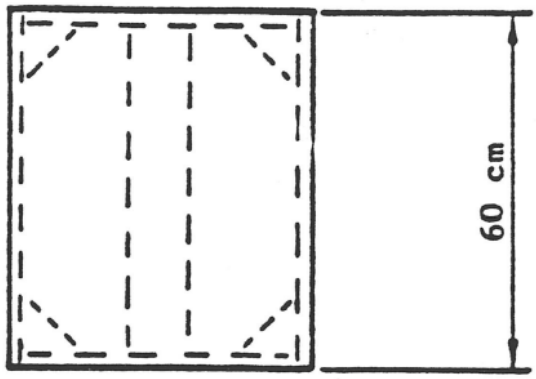
1х1-2 с 130 кг

1х1-3 с 150 кг

1х1-2 с 160-170 кг

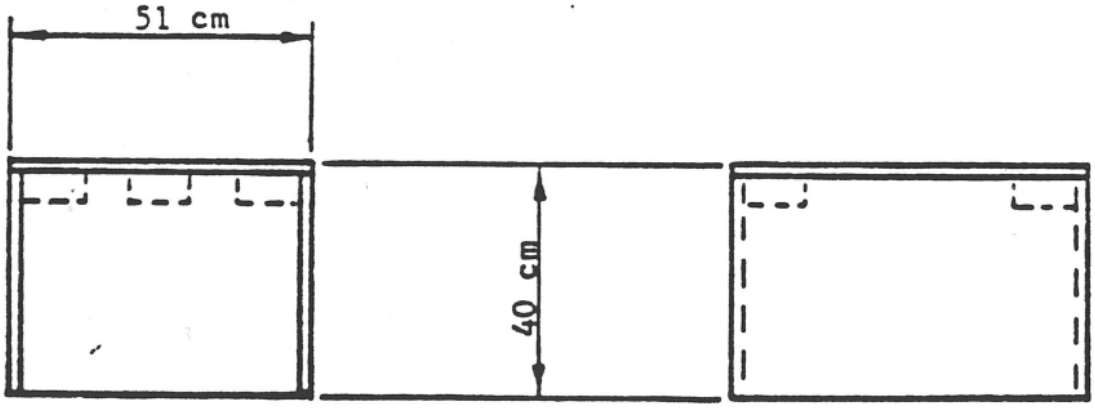
1х1 с 180 кг

ПРИЛОЖЕНИЕ Г. Технические характеристики тумба



TOP

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



FRONT

SIDE

ПРИЛОЖЕНИЕ Д. Таблицы счетов IRONMAN

Мужчины. 3000 м. 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

Юноши. 3000 м. IRONMAN JR

TID	POENG
12:20	0
12:19	1
12:18	2
12:17	4
12:16	5
12:15	6
12:14	8
12:13	9
12:12	10
12:11	11
12:10	12
12:09	14
12:08	15
12:07	16
12:06	18
12:05	19
12:04	20
12:03	21
12:02	22
12:01	24
12:00	25
11:59	26
11:58	28
11:57	29
11:56	30
11:55	31
11:54	32
11:53	34
11:52	35
11:51	36
11:50	38
11:49	39
11:48	40
11:47	41
11:46	42
11:45	44
11:44	45
11:43	46
11:42	48
11:41	49
11:40	50
11:39	51
11:38	52
11:37	54
11:36	55
11:35	56
11:34	58
11:33	59
11:32	60
11:31	61
11:30	62
11:29	64
11:28	65
11:27	66
11:26	68
11:25	69
11:24	70
11:23	71

TID	POENG
11:22	72
11:21	74
11:20	75
11:19	76
11:18	78
11:17	79
11:16	80
11:15	81
11:14	82
11:13	84
11:12	85
11:11	86
11:10	88
11:09	89
11:08	90
11:07	91
11:06	92
11:05	94
11:04	95
11:03	96
11:02	98
11:01	99
11:00	100
10:59	101
10:58	102
10:57	104
10:56	105
10:55	106
10:54	108
10:53	109
10:52	110
10:51	111
10:50	112
10:49	114
10:48	115
10:47	116
10:46	118
10:45	119
10:44	119
10:43	120
10:42	120
10:41	120
10:40	121
10:39	121
10:38	121
10:37	122
10:36	122
10:35	122
10:34	123
10:33	123
10:32	124
10:31	124
10:30	124
10:29	125
10:28	125
10:27	126
10:26	126
10:25	126

TID	POENG
10:24	127
10:23	127
10:22	127
10:21	128
10:20	128
10:19	128
10:18	129
10:17	129
10:16	130
10:15	130
10:14	130
10:13	130
10:12	130
10:11	130
10:10	130
10:09	130
10:08	131
10:07	131
10:06	131
10:05	131
10:04	131
10:03	131
10:02	131
10:01	131
10:00	131
9:59	131
9:58	131
9:57	131
9:56	131
9:55	132
9:54	132
9:53	132
9:52	132
9:51	132
9:50	132
9:49	132
9:48	132
9:47	132
9:46	132
9:45	132
9:44	132
9:43	132
9:42	132
9:41	133
9:40	133
9:39	133
9:38	133
9:37	133
9:36	133
9:35	133
9:34	133
9:33	133
9:32	133
9:31	133
9:30	133
9:29	133
9:28	134
9:27	134

ШЕСТИГРАННОЕ ПРЕПЯТСТВИЕ МУЖЧИНЫ

TID	POENG
19,99	0
19,98	1
19,97	1
19,96	2
19,95	2
19,94	2
19,93	3
19,92	3
19,91	4
19,90	4
19,89	5
19,88	5
19,87	5
19,86	6
19,85	6
19,84	7
19,83	7
19,82	7
19,81	8
19,80	8
19,79	9
19,78	9
19,77	10
19,76	10
19,75	10
19,74	11
19,73	11
19,72	12
19,71	12
19,70	12
19,69	13
19,68	13
19,67	14
19,66	14
19,65	15
19,64	15
19,63	15
19,62	16
19,61	16
19,60	17
19,59	17
19,58	17
19,57	18
19,56	18
19,55	19
19,54	19
19,53	20
19,52	20
19,51	20
19,50	21
19,49	21
19,48	22
19,47	22
19,46	22
19,45	23
19,44	23
19,43	24
19,42	24

TID	POENG
19,41	25
19,40	25
19,39	25
19,38	26
19,37	26
19,36	27
19,35	27
19,34	27
19,33	28
19,32	28
19,31	29
19,30	29
19,29	30
19,28	30
19,27	30
19,26	31
19,25	31
19,24	32
19,23	32
19,22	32
19,21	33
19,20	33
19,19	34
19,18	34
19,17	35
19,16	35
19,15	35
19,14	36
19,13	36
19,12	37
19,11	37
19,10	37
19,09	38
19,08	38
19,07	39
19,06	39
19,05	40
19,04	40
19,03	40
19,02	41
19,01	41
19,00	42
18,99	42
18,98	42
18,97	43
18,96	43
18,95	44
18,94	44
18,93	45
18,92	45
18,91	45
18,90	46
18,89	46
18,88	47
18,87	47
18,86	47
18,85	48
18,84	48

TID	POENG
18,83	49
18,82	49
18,81	50
18,80	50
18,79	50
18,78	51
18,77	51
18,76	52
18,75	52
18,74	52
18,73	53
18,72	53
18,71	54
18,70	54
18,69	55
18,68	55
18,67	55
18,66	56
18,65	56
18,64	57
18,63	57
18,62	57
18,61	58
18,60	58
18,59	59
18,58	59
18,57	60
18,56	60
18,55	60
18,54	61
18,53	61
18,52	62
18,51	62
18,50	62
18,49	63
18,48	63
18,47	64
18,46	64
18,45	65
18,44	65
18,43	65
18,42	66
18,41	66
18,40	67
18,39	67
18,38	67
18,37	68
18,36	68
18,35	69
18,34	69
18,33	70
18,32	70
18,31	70
18,30	71
18,29	71
18,28	72
18,27	72
18,26	72

TID	POENG
18,25	73
18,24	73
18,23	74
18,22	74
18,21	75
18,20	75
18,19	75
18,18	76
18,17	76
18,16	77
18,15	77
18,14	77
18,13	78
18,12	78
18,11	79
18,10	79
18,09	80
18,08	80
18,07	80
18,06	81
18,05	81
18,04	82
18,03	82
18,02	82
18,01	83
18,00	83
17,99	84
17,98	84
17,97	85
17,96	85
17,95	85
17,94	86
17,93	86
17,92	87
17,91	87
17,90	87
17,89	88
17,88	88
17,87	89
17,86	89
17,85	90
17,84	90
17,83	90
17,82	91
17,81	91
17,80	92
17,79	92
17,78	92
17,77	93
17,76	93
17,75	94
17,74	94
17,73	95
17,72	95
17,71	95
17,70	96
17,69	96
17,68	97

TID	POENG
17,67	97
17,66	97
17,65	98
17,64	98
17,63	99
17,62	99
17,61	100
17,60	100
17,59	100
17,58	101
17,57	101
17,56	102
17,55	102
17,54	102
17,53	103
17,52	103
17,51	104
17,50	104
17,49	105
17,48	105
17,47	105
17,46	106
17,45	106
17,44	107
17,43	107
17,42	107
17,41	108
17,40	108
17,39	109
17,38	109
17,37	110
17,36	110
17,35	110
17,34	111
17,33	111
17,32	112
17,31	112
17,30	112
17,29	113
17,28	113
17,27	114
17,26	114
17,25	115
17,24	115
17,23	115
17,22	116
17,21	116
17,20	117
17,19	117
17,18	117
17,17	118
17,16	118
17,15	119
17,14	119
17,13	120
17,12	120
17,11	120
17,10	121

TID	POENG
17,09	121
17,08	122
17,07	122
17,06	122
17,05	123
17,04	123
17,03	124
17,02	124
17,01	125
17,00	125
16,99	125
16,98	125
16,97	125
16,96	125
16,95	126
16,94	126
16,93	126
16,92	126
16,91	126
16,90	126
16,89	126
16,88	126
16,87	127
16,86	127
16,85	127
16,84	127
16,83	127
16,82	127
16,81	127
16,80	127
16,79	128
16,78	128
16,77	128
16,76	128
16,75	128
16,74	128
16,73	128
16,72	128
16,71	129
16,70	129
16,69	129
16,68	129
16,67	129
16,66	129
16,65	129
16,64	129
16,63	130
16,62	130
16,61	130
16,60	130
16,59	130
16,58	130
16,57	130
16,56	130
16,55	131
16,54	131
16,53	131
16,52	131

TID	POENG
16,51	131
16,50	131
16,49	131
16,48	131
16,47	131
16,46	131
16,45	131
16,44	131
16,43	132
16,42	132
16,41	132
16,40	132
16,39	132
16,38	132
16,37	132
16,36	132
16,35	132
16,34	132
16,33	132
16,32	132
16,31	132
16,30	132
16,29	132
16,28	132
16,27	132
16,26	132
16,25	132
16,24	132
16,23	132
16,22	132
16,21	132
16,20	132
16,19	132
16,18	132
16,17	132
16,16	133
16,15	133
16,14	133
16,13	133
16,12	133
16,11	133
16,10	133
16,09	133
16,08	133
16,07	133
16,06	133
16,05	133
16,04	133
16,03	133
16,02	133
16,01	133
16,00	133

ПРИСЕД С МАХ ВЕСОМ МУЖЧИНЫ

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

ПРИСЕД НА СУБМАКСИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО РАЗ МУЖЧИНЫ

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

ЖИМ ЛЕЖА С МАХ ВЕСОМ МУЖЧИНЫ

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

ПОДТЯГИВАНИЯ МУЖЧИНЫ

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

СКЛАДЫВАНИЯ НА СКАМЬЕ МУЖЧИНЫ

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

ТУМБА ЗА 90 СЕК МУЖЧИНЫ

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

ЖЕНЩИНЫ 3000 м

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

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

TID	POENG
14:13	-13
14:12	-13
14:11	-13
14:10	-12
14:09	-12
14:08	-12
14:07	-12
14:06	-11
14:05	-11
14:04	-11
14:03	-10
14:02	-10
14:01	-10
14:00	-9
13:59	-9
13:58	-9
13:57	-8
13:56	-8
13:55	-8
13:54	-8
13:53	-7
13:52	-7
13:51	-7
13:50	-6
13:49	-6
13:48	-6
13:47	-5
13:46	-5
13:45	-5
13:44	-4
13:43	-4
13:42	-4
13:41	-3
13:40	-3
13:39	-3
13:38	-2
13:37	-2
13:36	-2
13:35	-2
13:34	-1
13:33	-1
13:32	-1
13:31	0
13:30	0
13:29	1
13:28	2
13:27	4
13:26	5
13:25	6
13:24	8
13:23	9
13:22	10
13:21	11
13:20	12
13:19	14
13:18	15
13:17	16
13:16	18

TID	POENG
13:15	19
13:14	20
13:13	21
13:12	22
13:11	24
13:10	25
13:09	26
13:08	28
13:07	29
13:06	30
13:05	31
13:04	32
13:03	34
13:02	35
13:01	36
13:00	38
12:59	39
12:58	40
12:57	41
12:56	42
12:55	44
12:54	45
12:53	46
12:52	48
12:51	49
12:50	50
12:49	51
12:48	52
12:47	54
12:46	55
12:45	56
12:44	58
12:43	59
12:42	60
12:41	61
12:40	62
12:39	64
12:38	65
12:37	66
12:36	68
12:35	69
12:34	70
12:33	71
12:32	72
12:31	74
12:30	75
12:29	76
12:28	78
12:27	79
12:26	80
12:25	81
12:24	82
12:23	84
12:22	85
12:21	86
12:20	88
12:19	89
12:18	90

TID	POENG
12:17	91
12:16	92
12:15	94
12:14	95
12:13	96
12:12	98
12:11	99
12:10	100
12:09	101
12:08	102
12:07	104
12:06	105
12:05	106
12:04	108
12:03	109
12:02	110
12:01	111
12:00	112
11:59	114
11:58	115
11:57	116
11:56	118
11:55	119
11:54	120
11:53	121
11:52	122
11:51	124
11:50	125
11:49	126
11:48	128
11:47	129
11:46	130
11:45	131
11:44	132
11:43	132
11:42	132
11:41	133
11:40	133
11:39	134
11:38	134
11:37	134
11:36	135
11:35	135
11:34	135
11:33	136
11:32	136
11:31	136
11:30	137
11:29	137
11:28	137
11:27	137
11:26	137
11:25	137
11:24	137
11:23	137
11:22	137
11:21	138
11:20	138

TID	POENG
11:19	138
11:18	138
11:17	138
11:16	138
11:15	138
11:14	138
11:13	138
11:12	138
11:11	138
11:10	138
11:09	138
11:08	139
11:07	139
11:06	139
11:05	139
11:04	139
11:03	139
11:02	139
11:01	139
11:00	139
10:59	139
10:58	139
10:57	139
10:56	139
10:55	140
10:54	140
10:53	140
10:52	140
10:51	140
10:50	140
10:49	140
10:48	140
10:47	140
10:46	140
10:45	140
10:44	140
10:43	140
10:42	140
10:41	141
10:40	141
10:39	141
10:38	141
10:37	141
10:36	141
10:35	141
10:34	141
10:33	141
10:32	141
10:31	141
10:30	141
10:29	141
10:28	142
10:27	142
10:26	142
10:25	142
10:24	142
10:23	142
10:22	142

Девушки. 3000 м. IRONMAN JR.

TID	POENG
13:30	0
13:29	1
13:28	2
13:27	4
13:26	5
13:25	6
13:24	8
13:23	9
13:22	10
13:21	11
13:20	12
13:19	14
13:18	15
13:17	16
13:16	18
13:15	19
13:14	20
13:13	21
13:12	22
13:11	24
13:10	25
13:09	26
13:08	28
13:07	29
13:06	30
13:05	31
13:04	32
13:03	34
13:02	35
13:01	36
13:00	38
12:59	39
12:58	40
12:57	41
12:56	42
12:55	44
12:54	45
12:53	46
12:52	48
12:51	49
12:50	50
12:49	51
12:48	52
12:47	54
12:46	55
12:45	56
12:44	58
12:43	59
12:42	60
12:41	61
12:40	62
12:39	64
12:38	65
12:37	66
12:36	68
12:35	69
12:34	70
12:33	71

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

TID	POENG
11:34	135
11:33	136
11:32	136
11:31	136
11:30	137
11:29	137
11:28	137
11:27	137
11:26	137
11:25	137
11:24	137
11:23	137
11:22	137
11:21	138
11:20	138
11:19	138
11:18	138
11:17	138
11:16	138
11:15	138
11:14	138
11:13	138
11:12	138
11:11	138
11:10	138
11:09	138
11:08	139
11:07	139
11:06	139
11:05	139
11:04	139
11:03	139
11:02	139
11:01	139
11:00	139
10:59	139
10:58	139
10:57	139
10:56	139
10:55	140
10:54	140
10:53	140
10:52	140
10:51	140
10:50	140
10:49	140
10:48	140
10:47	140
10:46	140
10:45	140
10:44	140
10:43	140
10:42	140
10:41	141
10:40	141
10:39	141
10:38	141
10:37	141

Девушки шестиугольное препятствие

TID	POENG
20,39	0
20,38	1
20,37	1
20,36	2
20,35	2
20,34	2
20,33	3
20,32	3
20,31	4
20,30	4
20,29	5
20,28	5
20,27	5
20,26	6
20,25	6
20,24	7
20,23	7
20,22	7
20,21	8
20,20	8
20,19	9
20,18	9
20,17	10
20,16	10
20,15	10
20,14	11
20,13	11
20,12	12
20,11	12
20,10	12
20,09	13
20,08	13
20,07	14
20,06	14
20,05	15
20,04	15
20,03	15
20,02	16
20,01	16
20,00	17
19,99	17
19,98	17
19,97	18
19,96	18
19,95	19
19,94	19
19,93	20
19,92	20
19,91	20
19,90	21
19,89	21
19,88	22
19,87	22
19,86	22
19,85	23
19,84	23
19,83	24
19,82	24

TID	POENG
19,81	25
19,80	25
19,79	25
19,78	26
19,77	26
19,76	27
19,75	27
19,74	27
19,73	28
19,72	28
19,71	29
19,70	29
19,69	30
19,68	30
19,67	30
19,66	31
19,65	31
19,64	32
19,63	32
19,62	32
19,61	33
19,60	33
19,59	34
19,58	34
19,57	35
19,56	35
19,55	35
19,54	36
19,53	36
19,52	37
19,51	37
19,50	37
19,49	38
19,48	38
19,47	39
19,46	39
19,45	40
19,44	40
19,43	40
19,42	41
19,41	41
19,40	42
19,39	42
19,38	42
19,37	43
19,36	43
19,35	44
19,34	44
19,33	45
19,32	45
19,31	45
19,30	46
19,29	46
19,28	47
19,27	47
19,26	47
19,25	48
19,24	48

TID	POENG
19,23	49
19,22	49
19,21	50
19,20	50
19,19	50
19,18	51
19,17	51
19,16	52
19,15	52
19,14	52
19,13	53
19,12	53
19,11	54
19,10	54
19,09	55
19,08	55
19,07	55
19,06	56
19,05	56
19,04	57
19,03	57
19,02	57
19,01	58
19,00	58
18,99	59
18,98	59
18,97	60
18,96	60
18,95	60
18,94	61
18,93	61
18,92	62
18,91	62
18,90	62
18,89	63
18,88	63
18,87	64
18,86	64
18,85	65
18,84	65
18,83	65
18,82	66
18,81	66
18,80	67
18,79	67
18,78	67
18,77	68
18,76	68
18,75	69
18,74	69
18,73	70
18,72	70
18,71	70
18,70	71
18,69	71
18,68	72
18,67	72
18,66	72

TID	POENG
18,65	73
18,64	73
18,63	74
18,62	74
18,61	75
18,60	75
18,59	75
18,58	76
18,57	76
18,56	77
18,55	77
18,54	77
18,53	78
18,52	78
18,51	79
18,50	79
18,49	80
18,48	80
18,47	80
18,46	81
18,45	81
18,44	82
18,43	82
18,42	82
18,41	83
18,40	83
18,39	84
18,38	84
18,37	85
18,36	85
18,35	85
18,34	86
18,33	86
18,32	87
18,31	87
18,30	87
18,29	88
18,28	88
18,27	89
18,26	89
18,25	90
18,24	90
18,23	90
18,22	91
18,21	91
18,20	92
18,19	92
18,18	92
18,17	93
18,16	93
18,15	94
18,14	94
18,13	95
18,12	95
18,11	95
18,10	96
18,09	96
18,08	97

TID	POENG
18,07	97
18,06	97
18,05	98
18,04	98
18,03	99
18,02	99
18,01	100
18,00	100
17,99	100
17,98	101
17,97	101
17,96	102
17,95	102
17,94	102
17,93	103
17,92	103
17,91	104
17,90	104
17,89	105
17,88	105
17,87	105
17,86	106
17,85	106
17,84	107
17,83	107
17,82	107
17,81	108
17,80	108
17,79	109
17,78	109
17,77	110
17,76	110
17,75	110
17,74	111
17,73	111
17,72	112
17,71	112
17,70	112
17,69	113
17,68	113
17,67	114
17,66	114
17,65	115
17,64	115
17,63	115
17,62	116
17,61	116
17,60	117
17,59	117
17,58	117
17,57	118
17,56	118
17,55	119
17,54	119
17,53	120
17,52	120
17,51	120
17,50	121

TID	POENG
17,49	121
17,48	121
17,47	121
17,46	121
17,45	121
17,44	122
17,43	122
17,42	122
17,41	122
17,40	122
17,39	122
17,38	122
17,37	122
17,36	123
17,35	123
17,34	123
17,33	123
17,32	123
17,31	123
17,30	123
17,29	123
17,28	124
17,27	124
17,26	124
17,25	124
17,24	124
17,23	124
17,22	124
17,21	124
17,20	125
17,19	125
17,18	125
17,17	125
17,16	125
17,15	125
17,14	125
17,13	125
17,12	126
17,11	126
17,10	126
17,09	126
17,08	126
17,07	126
17,06	126
17,05	126
17,04	127
17,03	127
17,02	127
17,01	127
17,00	127
16,99	127
16,98	127
16,97	127
16,96	127
16,95	127
16,94	127
16,93	127
16,92	127

TID	POENG
16,91	127
16,90	127
16,89	127
16,88	128
16,87	128
16,86	128
16,85	128
16,84	128
16,83	128
16,82	128
16,81	128
16,80	128
16,79	128
16,78	128
16,77	128
16,76	128
16,75	128
16,74	128
16,73	128
16,72	128
16,71	128
16,70	128
16,69	128
16,68	128
16,67	128
16,66	128
16,65	128
16,64	128
16,63	128
16,62	129
16,61	129
16,60	129
16,59	129
16,58	129
16,57	129
16,56	129
16,55	129
16,54	129
16,53	129
16,52	129
16,51	129
16,50	129
16,49	129
16,48	129
16,47	129
16,46	129
16,45	129
16,44	129
16,43	129
16,42	129
16,41	129
16,40	129
16,39	129
16,38	129
16,37	129
16,36	129
16,35	130
16,34	130

TID	POENG
16,33	130
16,32	130
16,31	130
16,30	130
16,29	130
16,28	130
16,27	130
16,26	130
16,25	130
16,24	130
16,23	130
16,22	130
16,21	130
16,20	130
16,19	130
16,18	130
16,17	130
16,16	130
16,15	130
16,14	130
16,13	130
16,12	130
16,11	130
16,10	130
16,09	130
16,08	131
16,07	131
16,06	131
16,05	131
16,04	131
16,03	131
16,02	131
16,01	131
16,00	131

ПРИСЕД С МАХ ВЕСОМ ЖЕНЩИНЫ

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

ПРИСЕД НА СУБМАКСИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО РАЗ ЖЕНЩИНЫ

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

ЖИМ ЛЕЖА С МАХ ВЕСОМ ЖЕНЩИНЫ

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

ПОДТЯГИВАНИЯ ЖЕНЩИНЫ

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

СКЛАДЫВАНИЯ НА СКАМЬЕ ЖЕНЩНЫ

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

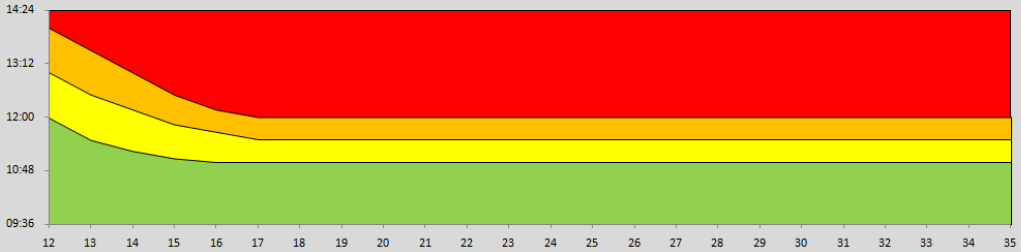
ТУМБА ЗА 90 СЕК ЖЕНЩИНЫ

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

ПРИЛОЖЕНИЕ Е.
Стандарты испытаний мужчины

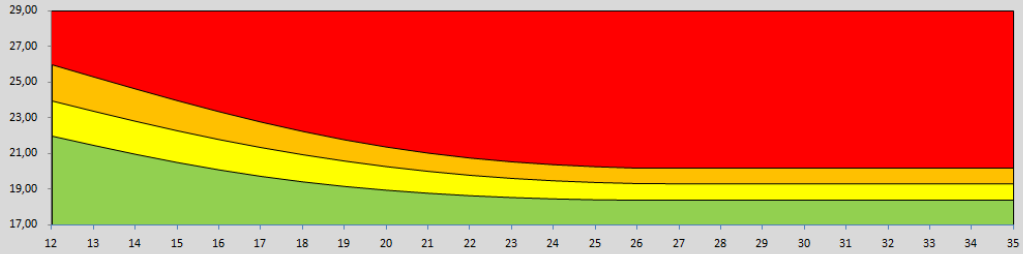
3000 M

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



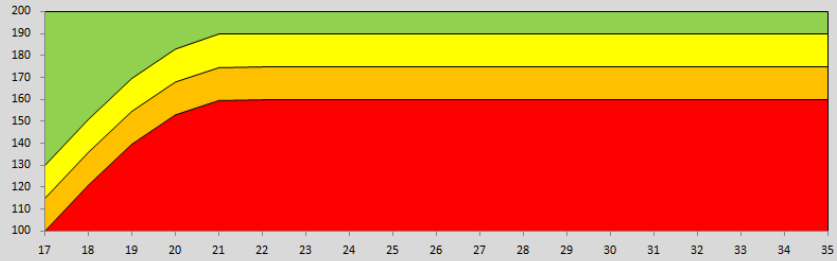
HEXAGONAL OBSTACLE

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



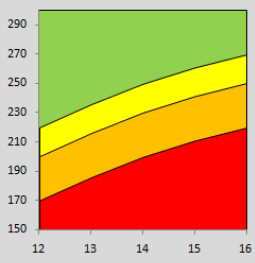
1RM KNEBØY

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



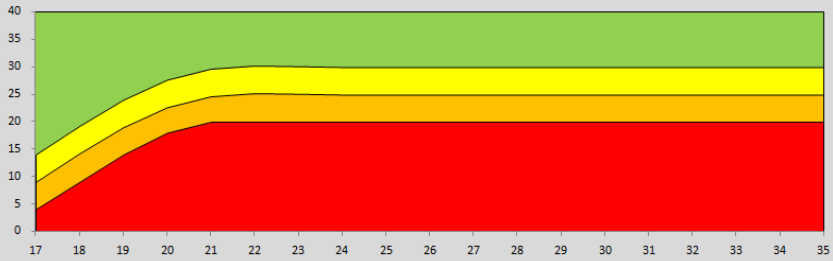
LENGDE UTEN TILLØP

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																			



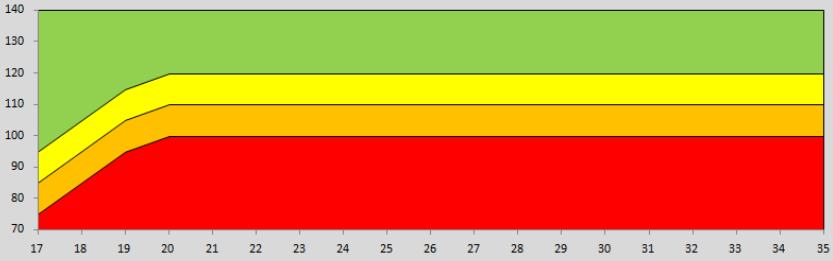
SUBMAKS KNEBØY 1.5 X KROPPSVEKT

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



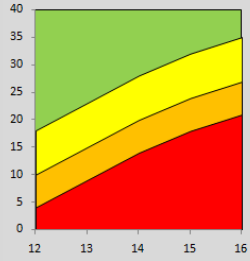
1RM BENK PRESS

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



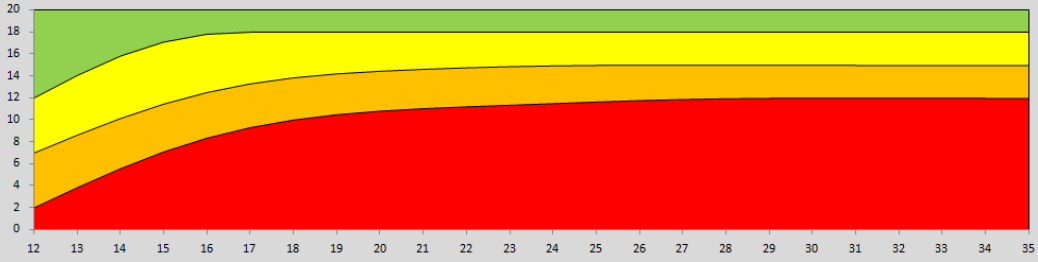
DIPS

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																			



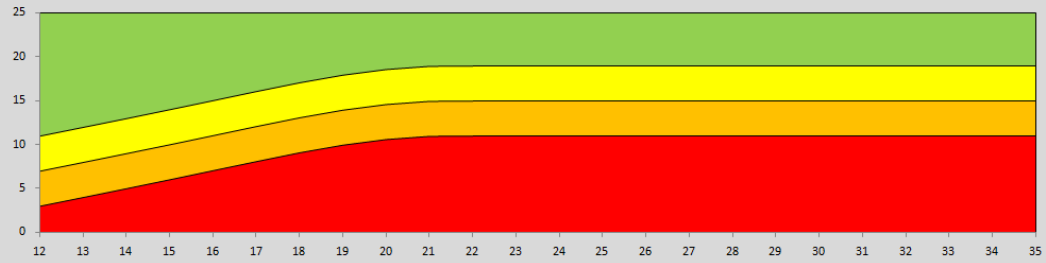
CHINS

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



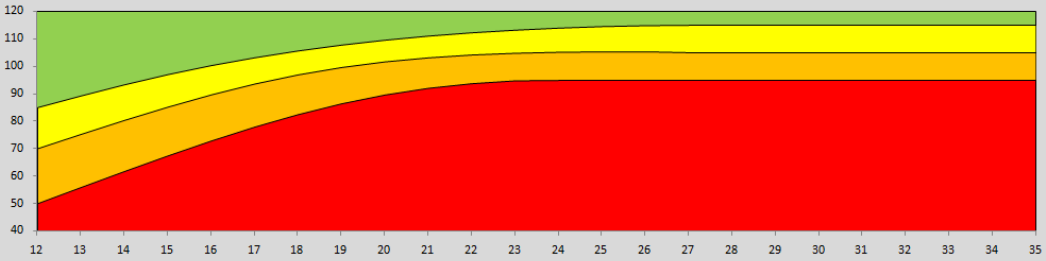
BUK

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

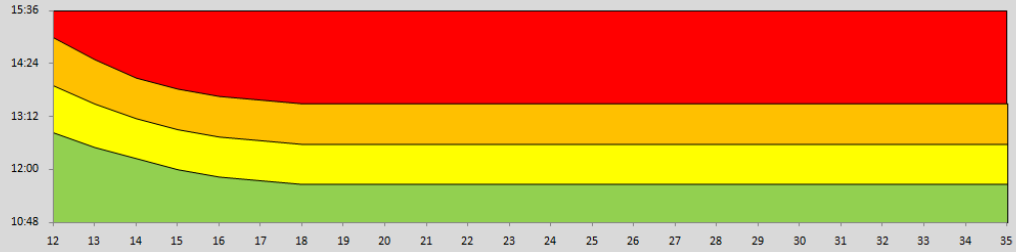
AGE	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
MÅL	85	89	93	97	100	103	106	108	110	111	112	113	114	115	115	115	115	115	115	115	115	115	115	115
KAN FORBEDRES	70	75	80	85	90	94	97	100	102	103	104	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105
TRENGER JOBB	50	56	62	67	73	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



ПРИЛОЖЕНИЕ Ж.
Стандарты испытаний женщины

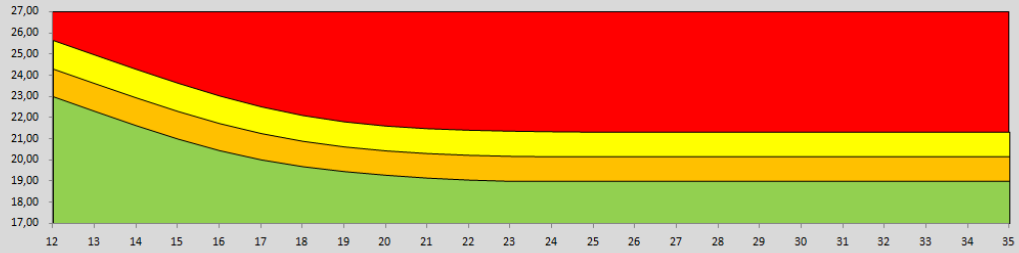
3000 M

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



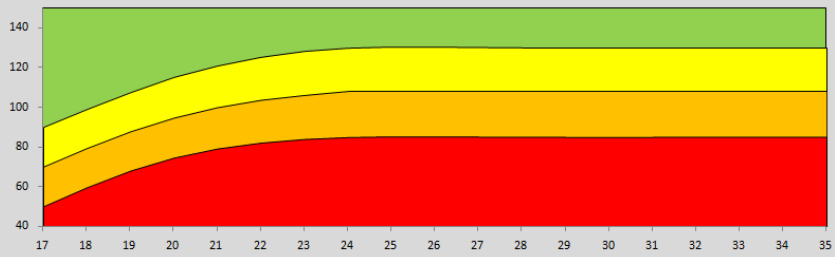
HEXAGONAL OBSTACLE

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	23,00	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



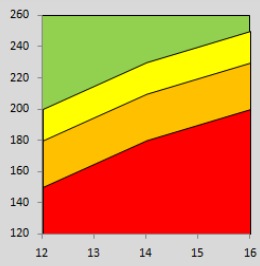
1RM KNEBØY

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



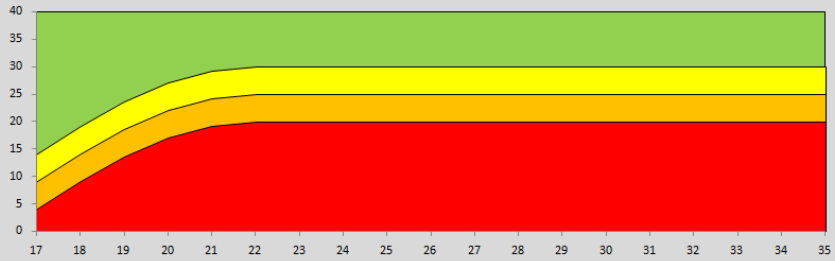
LENGDE UTEN TILLØP

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																			



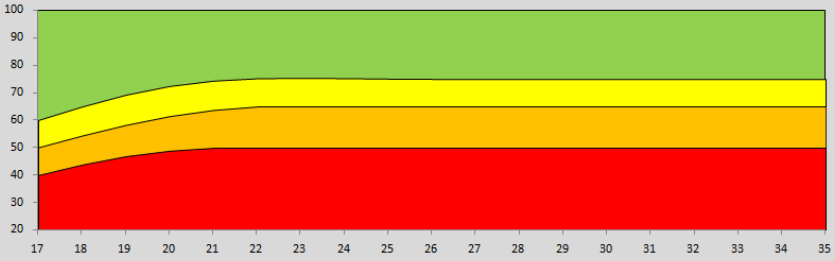
SUBMAKS KNEBØY 1.2 X KROPPSVEKT

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



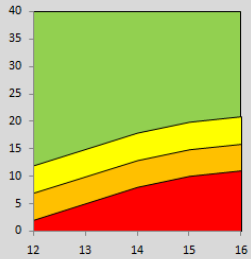
1RM BENK PRESS

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



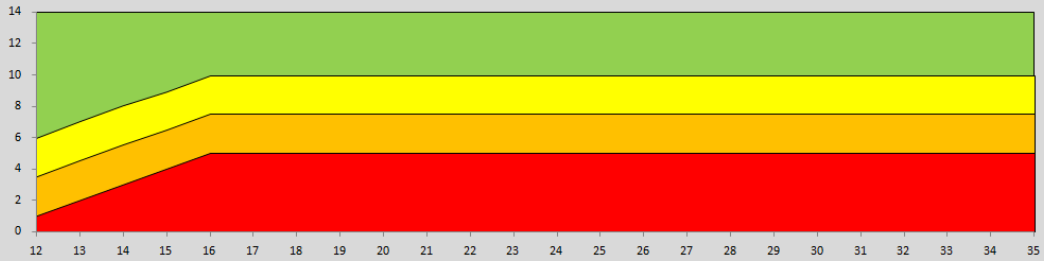
DIPS

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																			



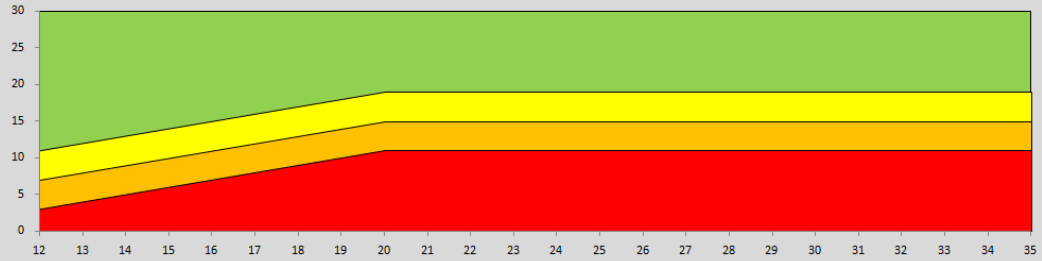
CHINS

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



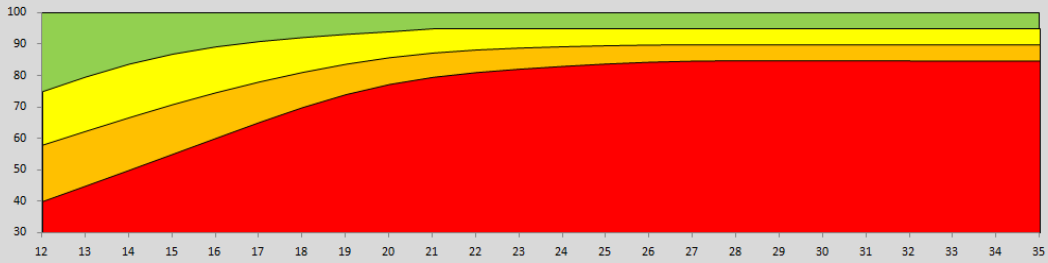
BUK

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	75	80	84	87	89	91	92	93	94	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95
KAN FORBEDRES	58	62	67	71	75	78	81	84	86	87	88	89	89	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90
TRENGER JOBB	40	45	50	55	60	65	70	74	77	80	81	82	83	84	85	85	85	85	85	85	85	85	85	85
RØD FLAGG	40	45	50	55	60	65	70	74	77	80	81	82	83	84	85	85	85	85	85	85	85	85	85	85



ПРИЛОЖЕНИЕ 3.
Регистрационные формы

IRONMAN RESULTAT LIST

LAG: **STED:**

DATO: **TESTLEDER:**

NAVN	VEKT	AEROB	SPESIFIKK HURTIGHET	MAKS STYRKE	SUBMAKS STYRKE		OV. KR. STYRKE	OV. KR. STYRKE	BUK STYRKE	SPESIFIKK ANAEROB	SAMMENLAGT SCORE
	(kg)	3000m min:sek	Hexagonal Obstacle (sek)	1 RM Knebøy (kg)	Submaks bøy vekt (kg)	Submaks bøy rep (#)	1 RM Benk (kg)	Chins rep (#)	Buk test rep (#)	Kassehopp hopp (#)	poeng
POENG											
POENG											
POENG											
POENG											
POENG											
POENG											
POENG											
POENG											
POENG											
POENG											
POENG											

IRONMAN JR RESULTAT LIST

LAG: **STED:**

DATO: **TESTLEDER:**

NAVN	VEKT	AEROB	SPESIFIKK HURTIGHET	MAKS STYRKE	KNEBØY TEKNIKK		OV. KR. STYRKE	OV. KR. STYRKE	BUK STYRKE	SPESIFIKK ANAEROB	SAMMENLAGT SCORE
		3000m	Hexagonal Obstacle (sek)	Lengde Uten Tilløp (cm)	Submaks bøy		Push-Ups	Chins	Buk test	Kassehopp	
	(kg)	min:sek			vekt (kg)	rep (#)	rep (#)	rep (#)	rep (#)	hopp (#)	poeng
POENG											
POENG											
POENG											
POENG											
POENG											
POENG											
POENG											
POENG											
POENG											
POENG											
POENG											

КЛЮЧЕВЫЕ МОМЕНТЫ ПРОВЕРЬТЕ ПРОТОКОЛ:

- Спортсмен начинает с верхней отметки.
- Когда все готово, испытуемый начинает тест по собственной инициативе.
- Секундомер запускаются при первом приземлении.
- Контролер считает напрыгивания на тумбу.
- Другой контролер следит за часами и отмечает количество прыжков каждые 15 секунд.
- Спортсмену можно давать отсчет по его собственному желанию, каждые 15 секунд.

IRONMAN RESULTAT LIST - KASSEHOPP SKJEMA

LAG: **STED:**

DATO: **TESTLEDER:**

NAVN:

TID	HOPP	SPLITT
15		
30		
45		
60		
75		
90		

NAVN:

TID	HOPP	SPLITT
15		
30		
45		
60		
75		
90		

NAVN:

TID	HOPP	SPLITT
15		
30		
45		
60		
75		
90		

NAVN:

TID	HOPP	SPLITT
15		
30		
45		
60		
75		
90		

NAVN:

TID	HOPP	SPLITT
15		
30		
45		
60		
75		
90		

NAVN:

TID	HOPP	SPLITT
15		
30		
45		
60		
75		
90		

NAVN:

TID	HOPP	SPLITT
15		
30		
45		
60		
75		
90		

NAVN:

TID	HOPP	SPLITT
15		
30		
45		
60		
75		
90		

NAVN:

TID	HOPP	SPLITT
15		
30		
45		
60		
75		
90		

NAVN:

TID	HOPP	SPLITT
15		
30		
45		
60		
75		
90		

NAVN:

TID	HOPP	SPLITT
15		
30		
45		
60		
75		
90		

NAVN:

TID	HOPP	SPLITT
15		
30		
45		
60		
75		
90		

NAVN:

TID	HOPP	SPLITT
15		
30		
45		
60		
75		
90		

КЛЮЧЕВЫЕ МОМЕНТЫ ШЕСТИУГОЛЬНИК ПРОТОКОЛ:

- Выполняется до 3 попыток в каждом направлении (по и против часовой стрелки).
- Обычно у вас есть 2 попытки в одном направлении, но если вы ошибаетесь в одной из двух, вы получаете третью попытку.

- Если вы дойдете до финиша с первых двух попыток, вы не получите 3-ю попытку.
- Все попытки выполняются с учетом времени.
- Руководитель тестирования дает команду старта: «ВНИМАНИЕ… МАРШ!» Спортсмен и часы начинают движение по команде МАРШ.
- Если вы касаетесь препятствия, так что контролер видит движение перекладины, упражнение останавливается, и засчитывается дисквалификация.
- Если касание происходит в момент первых двух прыжков на старте, то дается перестартовка.
- Обе ноги должны касаться земли примерно одновременно. В некоторых случаях наблюдается небольшой сдвиг, когда ноги слегка сдвигаются.
- Это допустимо до тех пор, пока смещение между ногами не настолько велико, что вы видите явно независимую работу ног. В этом случае это не дисквалификация. Практикующего останавливают, поправляют и разрешают попробовать еще раз.
- Обе ноги должны коснуться земли в пределах шестиугольника для утвержденного финиша, в противном случае попытка засчитывается как дисквалификация.

IRONMAN RESULTAT LIST - HEXAGONAL OBSTACLE SKJEMA

LAG: **STED:**

DATO: **TESTLEDER:**

NAVN:			
CW1:		CCW1:	
CW2:		CCW2:	
CW3:		CCW3:	

NAVN:			
CW1:		CCW1:	
CW2:		CCW2:	
CW3:		CCW3:	

NAVN:			
CW1:		CCW1:	
CW2:		CCW2:	
CW3:		CCW3:	

NAVN:			
CW1:		CCW1:	
CW2:		CCW2:	
CW3:		CCW3:	

NAVN:			
CW1:		CCW1:	
CW2:		CCW2:	
CW3:		CCW3:	

NAVN:			
CW1:		CCW1:	
CW2:		CCW2:	
CW3:		CCW3:	

NAVN:			
CW1:		CCW1:	
CW2:		CCW2:	
CW3:		CCW3:	

NAVN:			
CW1:		CCW1:	
CW2:		CCW2:	
CW3:		CCW3:	

NAVN:			
CW1:		CCW1:	
CW2:		CCW2:	
CW3:		CCW3:	

NAVN:			
CW1:		CCW1:	
CW2:		CCW2:	
CW3:		CCW3:	