



SUOMEN JÄÄKIEKKOLIITTO

Suomi Kiekko - testien kansainvälisen tason tavoitearvot



KANSAINVÄLINEN
JÄÄKIEKON
KEHITYSKESKUS

IKÄLUOKAT	RASVA%	JUOKSUNOPEUS 20 m	JUOKSUNOPEUS 30 m	5-LOIKKA	ESIKEVENNYSHYPPY	STAATTINEN HYPPY	VATSA 2,5 kg / 60 s. (nilkat tuettuina)	RIIPPUVATSA (rekiä roikunnasta nilkat tankoon)	LEUANVETO	ETUNOJAPUNNERRUS	YHD-JAL.KYYKKY +KEPPI (60 s.) ≤16 vuotiaat	YHD-JAL.KYYKKY +20 KG (60 s.) 17-18 vuotiaat	YHD-JAL.KYYKKY +40 KG (60 s.) ≥19 vuotiaat	VO2max [ml/kg/min]	JUOKSUKESTÄVYYS 30 min	JUOKSUKESTÄVYYS 3000 m	NOP.KEST. 12*20m 1,2 ja 3. sarjan keskiarvotulos	NOP.KEST. 12*20m 1. ja 3. sarjan välinen ero	LUISTELUKESTÄVYYS 500 m (8-rata)	LUISTELUN MONIPUOLISUUSTESTI	KIEKONKÄSITTELYRATA
U16																					
Erinomainen	≤ 8	≤ 3,00	≤ 4,25	≥ 14,25	≥ 46	≥ 42	≥ 60	≥ 35	≥ 25	≥ 55	≥ 50			≥ 62	≥ 7600	≤ 11,00	<51,5	<2,0	≤ 61	≤ 33	≤ 18,50
Hyvä	≤ 10	≤ 3,07	≤ 4,32	≥ 13,50	≥ 42	≥ 38	≥ 55	≥ 25	≥ 20	≥ 45	≥ 40			≥ 58	≥ 7300	≤ 11,30	<53,0	<2,7	≤ 63	≤ 35	≤ 19,50
Keskiverto	≤ 12	≤ 3,15	≤ 4,40	≥ 12,75	≥ 38	≥ 34	≥ 50	≥ 15	≥ 15	≥ 35	≥ 30			≥ 54	≥ 7000	≤ 12,00	<54,5	<3,5	≤ 65	≤ 37	≤ 20,50
U17																					
Erinomainen	≤ 8	≤ 2,95	≤ 4,20	≥ 14,50	≥ 48	≥ 44	≥ 60	≥ 35	≥ 25	≥ 55		≥ 35		≥ 62	≥ 7600	≤ 11,00	<51,0	<1,8	≤ 59	≤ 32	≤ 18,00
Hyvä	≤ 10	≤ 3,02	≤ 4,27	≥ 13,75	≥ 44	≥ 40	≥ 55	≥ 25	≥ 20	≥ 45		≥ 30		≥ 58	≥ 7300	≤ 11,30	<52,5	<2,5	≤ 61	≤ 34	≤ 19,00
Keskiverto	≤ 12	≤ 3,10	≤ 4,35	≥ 13,00	≥ 40	≥ 36	≥ 50	≥ 15	≥ 15	≥ 35		≥ 25		≥ 54	≥ 7000	≤ 12,00	<54,0	<3,3	≤ 63	≤ 36	≤ 20,00
U18																					
Erinomainen	≤ 8	≤ 2,90	≤ 4,15	≥ 14,75	≥ 50	≥ 46	≥ 60	≥ 35	≥ 25	≥ 55		≥ 40		≥ 62	≥ 7600	≤ 11,00	<50,5	<1,6	≤ 57	≤ 31	≤ 17,50
Hyvä	≤ 10	≤ 2,97	≤ 4,22	≥ 14,00	≥ 46	≥ 42	≥ 55	≥ 25	≥ 20	≥ 45		≥ 35		≥ 58	≥ 7300	≤ 11,30	<52,0	<2,3	≤ 59	≤ 33	≤ 18,50
Keskiverto	≤ 12	≤ 3,05	≤ 4,30	≥ 13,25	≥ 42	≥ 38	≥ 50	≥ 15	≥ 15	≥ 35		≥ 30		≥ 54	≥ 7000	≤ 12,00	<53,5	<3,1	≤ 61	≤ 35	≤ 19,50
U20																					
Erinomainen	≤ 8	≤ 2,85	≤ 4,10	≥ 15,00	≥ 52	≥ 48	≥ 60	≥ 35	≥ 25	≥ 55		≥ 40	≥ 62	≥ 7600	≤ 11,00	<50,0	<1,4	≤ 55	≤ 30	≤ 17,00	
Hyvä	≤ 10	≤ 2,92	≤ 4,17	≥ 14,25	≥ 48	≥ 44	≥ 55	≥ 25	≥ 20	≥ 45		≥ 35	≥ 58	≥ 7300	≤ 11,30	<51,5	<2,1	≤ 57	≤ 32	≤ 18,00	
Keskiverto	≤ 12	≤ 3,00	≤ 4,25	≥ 13,50	≥ 44	≥ 40	≥ 50	≥ 15	≥ 15	≥ 35		≥ 30	≥ 54	≥ 7000	≤ 12,00	<53,0	<2,9	≤ 59	≤ 34	≤ 19,00	