

Viitearvot, Cheerleadingin tytöt ja naiset

Viitearvot on määritetty prosenttipisteiden avulla kerätystä datasta.

Esimerkiksi taso 5 on asetettu testissä parhaan 10% joukon tuloksista.

5 = paras 10 %

4 = paras 30 %

3 = paras 50 %

2 = paras 70 %

1 = heikoin 30 %

Nopeus 10 m (s)

ikäryhmä	taso 1	taso 2	taso 3	taso 4	taso 5
13-14 v	<2,03	2,03	1,98	1,92	1,87
15-16 v	<2,02	2,02	1,98	1,92	1,87
17-18 v	<2,01	2,01	1,96	1,91	1,86
Naiset	<2,00	2,00	1,95	1,89	1,82

Nopeus 20 m (s)

ikäryhmä	taso 1	taso 2	taso 3	taso 4	taso 5
13-14 v	<3,54	3,54	3,48	3,41	3,30
15-16 v	<3,53	3,53	3,45	3,40	3,29
17-18 v	<3,51	3,51	3,44	3,36	3,25
Naiset	<3,50	3,50	3,42	3,30	3,20

Kevennyshyppy (cm)

ikäryhmä	taso 1	taso 2	taso 3	taso 4	taso 5
13-14 v	<24,2	24,2	26,2	28,6	31,8
15-16 v	<25,0	25,0	27,0	29,1	32,0
17-18 v	<25,7	25,7	27,4	29,7	33,4
Naiset	<28,8	28,8	30,8	33,0	37,8

Kevennyshyppy RSI-mod (m/s)

	ikäryhmä	taso 1	taso 2	taso 3	taso 4	taso 5
	13-14 v					
	15-16 v	<0,30	0,30	0,33	0,36	0,39
	17-18 v	<0,32	0,32	0,35	0,40	0,48
	Naiset	<0,39	0,39	0,44	0,49	0,57
Kevennyshyppy maksimiteho (W)						
	ikäryhmä	taso 1	taso 2	taso 3	taso 4	taso 5
	13-14 v					
	15-16 v	<2200	2200	2500	2800	3200
	17-18 v	<2400	2400	2700	2900	3400
	Naiset	<2900	2900	3300	3600	3900
Kevennyshyppy maksimiteho painon suhteen (W/kg)						
	ikäryhmä	taso 1	taso 2	taso 3	taso 4	taso 5
	13-14 v					
	15-16 v	<39	39	42	45	48
	17-18 v	<40	40	43	46	51
	Naiset	<44	44	47	52	54
Riippuvatsat (kpl)						
	ikäryhmä	taso 1	taso 2	taso 3	taso 4	taso 5
	13-14 v	<1	1	3	6	10
	15-16 v	<1	1	3	6	11
	17-18 v	<1	2	3	6	12
	Naiset	<1	2	4	7	13
Maksimaalinen hapenottokyky (ml/kg/min)						
	ikäryhmä	taso 1	taso 2	taso 3	taso 4	taso 5

	13-14 v	<36,2	36,2	37,4	39,8	42,2
	15-16 v	<36,2	36,2	38,6	40,4	43,4
	17-18 v	<36,6	36,6	38,6	41,0	44,5
	Naiset	<40,5	40,5	42,2	45,2	48,5
	Vauhditon pituus (cm)					
	Ikäryhmä	taso 1	taso 2	taso 3	taso 4	taso 5
	11-12 v	<173	173	179	187	196
	13-14 v	<179	179	185	192	206