



## Örebro Innebandy Fysmärke

Pojke/man

### Snabbhet/Acceleration

10m sprint

20m sprint

### Explosivitet/Power

Stående längdhopp

Squat Jump cm

CMJ

### Styrka

Chins

Dips

Knäböj

Marklyft

### Aerob

Cooper ml/kg kroppsvikt

Beep test (nivå-vändor)

Coopertest 3000m löparbana

### Anaerob kapacitet

150m 1:a

150m 2:a

|           | Landslags-po | Landslag-kr | U-19 Landsla | SSL      | J20      | J18      | Distriktslag 16 | 15       | 14       |
|-----------|--------------|-------------|--------------|----------|----------|----------|-----------------|----------|----------|
| <b>10</b> | <b>9</b>     | <b>8</b>    | <b>7</b>     | <b>6</b> | <b>5</b> | <b>4</b> | <b>3</b>        | <b>2</b> | <b>1</b> |
| 1,62      | 1,65         | 1,68        | 1,70         | 1,72     | 1,75     | 1,80     | 1,85            | 1,9      | 1,95     |
| 2,8       | 2,85         | 2,9         | 2,95         | 3        | 3,05     | 3,15     | 3,2             | 3,25     | 3,3      |
| <b>10</b> | <b>9</b>     | <b>8</b>    | <b>7</b>     | <b>6</b> | <b>5</b> | <b>4</b> | <b>3</b>        | <b>2</b> | <b>1</b> |
| 2.80      | 2.60         | 2.55        | 2.5          | 2.45     | 2.35     | 2.25     | 2.2             | 2.15     | 2.0      |
| 42        | 39,5         | 37          | 36           | 35       | 34       | 33       | 32              | 30       | 27       |
| 49        | 48           | 47          | 46           | 45       | 44       | 43       | 42              | 41       | 40       |
| <b>10</b> | <b>9</b>     | <b>8</b>    | <b>7</b>     | <b>6</b> | <b>5</b> | <b>4</b> | <b>3</b>        | <b>2</b> | <b>1</b> |
| 25        | 22           | 20          | 17           | 15       | 12       | 10       | 7               | 5        | 2        |
| 26        | 24           | 22          | 20           | 18       | 16       | 14       | 12              | 10       | 8        |
| 1,5 x 11  | 1,5 x 9      | 1,5 x 7     | 1,5 x 5      | 1,5      | 1,4      | 1,3      | 1,2             | 1        | 0,9      |
| 2         | 1,9          | 1,8         | 1,7          | 1,6      | 1,5      | 1,4      | 1,2             | 1,1      | 1        |
| <b>10</b> | <b>9</b>     | <b>8</b>    | <b>7</b>     | <b>6</b> | <b>5</b> | <b>4</b> | <b>3</b>        | <b>2</b> | <b>1</b> |
| 63        | 62           | 61          | 60           | 58       | 56       | 54       | 52              | 50       | 49       |
| 14-8      | 14-4         | 14-1        | 13-10        | 13-3     | 12-7     | 12-0     | 11-6            | 10-9     | 10-2     |
| 10,45     | 10,53        | 11          | 11,15        | 11,30    | 12,00    | 12,23    | 12,45           | 13,08    | 13,30    |
| <b>10</b> | <b>9</b>     | <b>8</b>    | <b>7</b>     | <b>6</b> | <b>5</b> | <b>4</b> | <b>3</b>        | <b>2</b> | <b>1</b> |
| 32,2      | 33           | 33,8        | 34,6         | 35,4     | 36,2     | 37       | 37,5            | 38       | 39       |
| 33,2      | 34           | 34,8        | 35,6         | 36,4     | 37,2     | 38       | 38,5            | 38,5     | 40       |