

ARBEIDSKRAV I DISKOS

Av: Lars Ola Sundt

Arbeidskrav diskos menn

| Resultat | 45m | 50m | 55m | 60m | 65m |
|--|--------|--------|--------|-------|--------|
| <i>Stillekast 2kg diskos</i> | 35m | 40m | 45m | 50m | 55m |
| <i>Stillekast 4kg kule</i> | 22m | 24m | 26.50m | 29m | 31m |
| <i>Rørkast rotasjon 2.75kg/ 50cm</i> | 40m | 45m | 50m | 55m | 60m |
| <i>Kast forover</i> | 13.50m | 14.50m | 15.50m | 17m | 18.50m |
| <i>Liakov</i> | 15m | 16m | 17.50m | 19m | 20.50m |
| <i>30m. sprint</i> | 4.00s | 3.90s | 3.80s | 3.70s | 3.60s |
| <i>5 steg</i> | 14.50m | 15m | 15.50m | 16m | 16.50m |
| <i>Stille lengde i sandgrop</i> | 2.70m | 2.90m | 3.10m | 3.20m | 3.30m |
| <i>Vending fra gulvet</i> | 100kg | 120kg | 135kg | 155kg | 170kg |
| <i>Rykk fra heng</i> | 80kg | 100kg | 110kg | 120kg | 130kg |
| <i>Knebøy bak dyp</i> | 125kg | 150kg | 180kg | 205kg | 230kg |
| <i>Knebøy front dyp</i> | 100kg | 120kg | 140kg | 165kg | 195kg |
| <i>Benk</i> | 100kg | 120kg | 140kg | 165kg | 195kg |

Arbeidskravene er et omtrentlig gjennomsnitt av hva en kaster må oppnå i fysiske tester for å kunne kaste en gitt distanse i vindstille.

Arbeidskravene tar utgangspunkt i en gjennomsnittelig diskoskaster på rundt 1.90m med armlengde på rundt 2.00m. En diskoskaster med lengre armer vil ha lavere arbeidskrav mens en kaster med kortere armer vil ha høyere arbeidskrav.

Arbeidskrav diskos kvinner

| Resultat | 45m | 50m | 55m | 60m | 65m |
|---|--------|--------|--------|--------|--------|
| <i>Stillekast 1kg diskos</i> | 37m | 42m | 47m | 51m | 55m |
| <i>Stillekast 2kg kule</i> | 22.50m | 25m | 27.50m | 30m | 32.50m |
| <i>Rørkast rotasjon 1.5kg/50c m</i> | 35m | 40m | 45m | 50m | 55m |
| <i>Kast forover</i> | 13m | 14m | 15m | 16m | 17m |
| <i>Liakov</i> | 14.50m | 15.50m | 16.50m | 17.50m | 19m |
| <i>30m. sprint</i> | 4.50s | 4.40s | 4.30s | 4.20s | 4.10s |
| <i>5 steg</i> | 12.50m | 13m | 13.40m | 13.70m | 14m |
| <i>Stille lengde i sandgrop</i> | 2.30m | 2.40m | 2.50m | 2.55m | 2.60m |
| <i>Vending fra gulvet</i> | 60kg | 70kg | 80kg | 90kg | 105kg |
| <i>Rykk fra heng</i> | 45kg | 50kg | 60kg | 70kg | 80kg |
| <i>Knebøy dyp</i> | 90kg | 100kg | 110kg | 125kg | 150kg |
| <i>Knebøy front dyp</i> | 75kg | 85kg | 95kg | 105kg | 120kg |
| <i>Benk</i> | 60kg | 75kg | 90kg | 105kg | 120kg |

Arbeidskravene er et omtrentlig gjennomsnitt av hva en kaster må oppnå i fysiske tester for å kunne kaste en gitt distanse i vindstille.

Arbeidskravene tar utgangspunkt i en gjennomsnittelig diskoskaster på rundt 1.80m med armlengde på rundt 1.85m. En diskoskaster med lengre armer vil ha lavere arbeidskrav mens en kaster med kortere armer vil ha høyere arbeidskrav.