

Præstationsmål og fysiske mål for DS testbatteri

Testniveauer i nedstående tabel er *vejledende* i forhold til hvad sejleren skal kunne præstere for at være i form til internationalt top-niveau i den pågældende disciplin

Har du spørgsmål af nogen art til de beskrevne niveauer og deres anvendelse eller betydning, så skal du ringe til Jan Christiansen på telefon 2127 0071.

Kraftcentergruppen Det forventes at sejlere i Kraftcentergruppen arbejder frem mod præstationsniveauerne over en 3 årig periode. Der er dog ingen forventninger til U16 sejlere

Øvrige DS holdsejlere Det forventes at sejlere på øvrige DS hold kan leve op til testniveauer, eller er i tæt dialog med deres centertræner/DS træner om emnet

Krav for international toppæstation	Vægt kg	Højde cm	Særlige vilkår - Højde og vægt	Løb 3200m sekunder	Særlige vilkår løb	Chin Up antal	Særlige vilkår - Chin Up	Core minut/sekund	Særlige vilkår - Core
Laser Standard olympisk	82 (79-84)	>185	Ikke under 75 kg og 175cm	12	U18 + 30 sec	18		>4 minutter	
Laser Standard U21	82 (79-84)	>185	Ikke under 75 kg og 175cm	13	U18 + 30 sec	15		>2,30 minutter	
Laser R Olympic	70 (67-73)	>175		15		10		>4 minutter	
Laser R Youth piger (U21)	70 (60-73)	>175	Ikke gældende for sejlere i voksenalderen	15	U18 + 30 sec. U15 ingen mål	12	U17 8 repetitioner	>2,30 minutter	
Laser R Youth drenge (U21)	74 (70-78)	>175	Ikke gældende for sejlere i voksenalderen	12	U18 + 30 sec. U15 ingen mål	12	U17 8 repetitioner	>2,30 minutter	
49'er	160 (150-165)	170-200	Ikke gældende for sejlere i voksenalderen	12		18		>4 minutter	
FX	130 (120-135)	170-180		14		12		>4 minutter	
Nacra 17 (olympisk)	130 (120-135)	165-185	Ikke gældende for sejlere i voksenalderen	piger 14, drenge 12		piger 12, drenge 18	U17 8/12	>4 minutter	U17 2.30 minutter
29'er (U21)	125 (120-130)	160-180	Ikke gældende for sejlere i voksenalderen	piger 14, drenge 12	U18 + 30 sec. U15 ingen mål	piger 10, drenge 15	U17 8 repetitioner	>2.30 minutter	
Europe drenge (U20)	65-70 (58-72)	160-180	Ikke gældende for sejlere i voksenalderen	13	U18 + 30 sec. U15 ingen mål	12	U17 8 repetitioner	>2.30 minutter	
Europe piger (U20)	62-68 (58-69)	155-180	Ikke gældende for sejlere i voksenalderen	14	U18 + 30 sec. U15 ingen mål	8	U17 8 repetitioner	>2.30 minutter	
Hobie 16 spi (U20)	130 (120-135)	155-180	Ikke gældende for sejlere i voksenalderen	14	U17 + 30 sec	12 piger/18 drenge	U17 8/12	>2.30 minutter	
Finn	90-98 (85-105)	185-205	Ikke under 85 kg og 180cm	15	U21 + 30 sec	15	U21 12 repetitioner	>4 minutter	U21 2.30 minutter
RSX youth piger (U21)	60-62	>175	Ikke gældende for sejlere i voksenalderen	13		12		>2.30 minutter	
RSX youth drenge (U21)	65-68	>175	Ikke gældende for sejlere i voksenalderen	12		15		>2.30 minutter	
RSX piger olympisk	60-62	>175		13		15		>4 minutter	
RSX drenge olympisk	72-76	>175		12		20		>4 minutter	
420	105-115kg	gast > 165		piger 14, drenge 12		piger 10, drenge 15		>2.30 minutter	
470 youth drenge (U23)	132-135kg	gast >180	Ikke gældende for sejlere i voksenalderen	14	U18 + 30 sec. U15 ingen mål	10		>2.30 minutter	
470 youth piger (U23)	125-135kg	gast >175	Ikke gældende for sejlere i voksenalderen	14	U18 + 30 sec. U15 ingen mål	10		>2.30 minutter	