

## 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	