



MAAJOUKKUETIE

EERIKILÄ



MAAJOUKKUETIE

YHDESSÄ HYVINVOINTIA JA MENESTYSTÄ

Tyttöjen ja naisten salibandyn fyysisteknisten ominaisuuksien tavoitetasot

1. Lineaarinopeus 5m, 10m ja 20m

Taulukko 1.1. Lineaarinopeuden 5m (s) tavoitetasot tytöillä ja naisilla

Taso	T10	T11	T12	T13	T14	T15	T16	T17	T18	T19	N
5	1,10	1,07	1,05	1,03	1,02	1,00	0,99	0,98	0,97	0,96	0,95
4	1,13	1,10	1,08	1,06	1,05	1,03	1,02	1,01	1,00	0,99	0,98
3	1,16	1,13	1,10	1,08	1,07	1,06	1,05	1,04	1,03	1,02	1,01
2	1,20	1,18	1,14	1,12	1,11	1,10	1,09	1,08	1,07	1,06	1,05
1	> 1,20	> 1,18	> 1,14	> 1,12	> 1,11	> 1,10	> 1,09	> 1,08	> 1,07	> 1,06	> 1,05

Taulukko 1.2. Lineaarinopeuden 10m (s) tavoitetasot tytöillä ja naisilla

Taso	T10	T11	T12	T13	T14	T15	T16	T17	T18	T19	N
5	1,96	1,91	1,85	1,83	1,81	1,78	1,75	1,74	1,72	1,71	1,69
4	2,01	1,96	1,91	1,87	1,85	1,83	1,81	1,78	1,77	1,76	1,75
3	2,06	2,01	1,95	1,91	1,89	1,87	1,85	1,84	1,83	1,81	1,80
2	2,12	2,08	2,01	1,96	1,95	1,93	1,92	1,90	1,89	1,88	1,86
1	> 2,12	> 2,08	> 2,01	> 1,96	> 1,95	> 1,93	> 1,92	> 1,90	> 1,89	> 1,88	> 1,86

Taulukko 1.3. Lineaarinopeuden 20m (s) tavoitetasot tytöillä ja naisilla

Taso	T10	T11	T12	T13	T14	T15	T16	T17	T18	T19	N
5	3,50	3,40	3,31	3,24	3,20	3,12	3,08	3,06	3,04	3,00	2,98
4	3,61	3,50	3,40	3,32	3,27	3,21	3,19	3,15	3,13	3,12	3,07
3	3,71	3,59	3,48	3,39	3,34	3,28	3,27	3,26	3,23	3,20	3,16
2	3,82	3,74	3,58	3,49	3,44	3,40	3,37	3,36	3,34	3,32	3,29
1	> 3,82	> 3,74	> 3,58	> 3,49	> 3,44	> 3,40	> 3,37	> 3,36	> 3,34	> 3,32	> 3,29



2. Suunnanmuutosnopeus



Taulukko 2.1. Kasiradan (s) tavoitetasot tytöillä ja naisilla

Taso	T10	T11	T12	T13	T14	T15	T16	T17	T18	T19	N
5	7,23	7,15	6,94	6,74	6,70	6,65	6,59	6,55	6,51	6,45	6,42
4	7,45	7,26	7,10	6,86	6,80	6,75	6,70	6,65	6,59	6,51	6,49
3	7,63	7,38	7,22	7,00	6,94	6,90	6,85	6,80	6,76	6,65	6,60
2	7,70	7,51	7,35	7,16	7,08	7,04	7,00	6,96	6,90	6,82	6,76
1	> 7,70	> 7,51	> 7,35	> 7,16	> 7,08	> 7,04	> 7,00	> 6,96	> 6,90	> 6,82	> 6,76

Taulukko 2.2. SM-juoksun (s) tavoitetasot tytöillä ja naisilla

Taso	T10	T11	T12	T13	T14	T15	T16	T17	T18	T19	N
5	8,33	7,94	7,63	7,42	7,28	7,18	7,04	6,88	6,85	6,70	6,60
4	8,50	8,21	7,88	7,70	7,54	7,39	7,23	7,19	7,10	7,00	6,80
3	8,81	8,51	8,15	7,96	7,78	7,61	7,47	7,38	7,30	7,26	7,18
2	9,17	8,83	8,45	8,24	8,06	7,85	7,74	7,62	7,53	7,49	7,38
1	> 9,17	> 8,83	> 8,45	> 8,24	> 8,06	> 7,85	> 7,74	> 7,62	> 7,53	> 7,49	> 7,38

Taulukko 2.3. SM-pallon (s) tavoitetasot tytöillä

Taso	T10	T11	T12	T13	T14	T15
5	9,47	9,08	8,77	8,55	8,38	8,29
4	9,76	9,41	9,08	8,84	8,68	8,53
3	10,00	9,71	9,38	9,12	8,94	8,77
2	10,49	10,09	9,70	9,46	9,27	9,01
1	> 10,49	> 10,09	> 9,70	> 9,46	> 9,27	> 9,01

3. Nopeusvoima



Taulukko 3.1. Kevennyshypyn (cm) tavoitetasot tytöillä ja naisilla

Taso	T10	T11	T12	T13	T14	T15	T16	T17	T18	T19	N
5	26,2	27,9	29,3	30,5	32,2	34,5	35,4	36,0	37,0	37,8	38,6
4	24,0	25,2	26,5	27,7	29,4	32,2	33,2	34,4	34,4	34,8	35,9
3	22,5	23,7	25,3	26,3	28,4	29,5	30,0	30,5	30,5	31,5	33,4
2	19,8	21,0	22,2	23,2	25,0	26,7	27,4	27,8	28,7	29,2	29,7
1	< 19,8	< 21,0	< 22,2	< 23,2	< 25,0	< 26,7	< 27,4	< 27,8	< 28,7	< 29,2	< 29,7

4. Nopeuskestävyys



Taulukko 4.1. *10x20m, 15` ` (s) tavoitetasot tytöillä ja naisilla

Taso	T16/17	T18/19	N
5	3,22	3,19	3,13
4	3,30	3,26	3,22
3	3,38	3,35	3,30
2	3,55	3,50	3,45
1	> 3,55	> 3,50	> 3,45

*Tuloksena käytetään 10 suorituksen keskiarvoa..

5. Kestävyys



Taulukko 5.1. Piip-testin (min:s) tavoitetasot tytöillä ja naisilla

Taso	T10	T11	T12	T13	T14	T15	T16	T17	T18	T19	N
5	9:42	10:06	10:39	11:07	11:27	11:33	11:38	11:54	12:05	12:30	13:00
4	8:43	9:13	9:48	10:16	10:32	10:43	11:00	11:07	11:22	11:54	12:40
3	7:56	8:22	8:55	9:24	9:42	9:59	10:11	10:16	10:32	10:55	11:17
2	6:58	7:42	7:59	8:25	8:43	9:07	9:19	9:28	9:53	10:06	10:47
1	< 6:58	< 7:42	< 7:59	< 8:25	< 8:43	< 9:07	< 9:19	< 9:28	< 9:53	< 10:06	< 10:47

6. Lajitekniikka



Taulukko 6.1. Pallonhallinnan (s) tavoitetasot tytöillä

Taso	T10	T11	T12	T13	T14	T15
5	19,45	18,8	18,26	17,63	17,26	17,10
4	20,36	19,59	18,95	18,34	17,91	17,60
3	21,18	20,31	19,59	18,98	18,5	18,06
2	22,16	21,15	20,33	19,74	19,21	18,60
1	> 22,16	> 21,15	> 20,33	> 19,74	> 19,21	> 18,60

EERIKKILÄ

Voi hyvin. Menesty.