

Alppiihito - Fyysisen suorituskyvyn kriteeristö harjoittelun tueksi, Versio 1.2. 4 - 2022

N Alppiihito

Kevennyshyppy nousuk. (cm)		Heikko	Välttävä	Keskitaso	Hyvä	Erinomainen
lästä	ikään		2	3	4	5
13	14	<26,4	26,4-31,1	31,2-35,9	36,0-40,8	>40,8
15	16	<30,1	30,1-33,9	34,0-37,9	38,0-41,2	>41,2
17	19	<34,7	34,7-38,1	38,2-41,6	41,7-45,2	>45,2
20	35	<36,2	36,2-39,1	39,2-42,3	42,3-46,0	>46,0

M Alppiihito

Kevennyshyppy nousuk.(cm)		Heikko	Välttävä	Keskitaso	Hyvä	Erinomainen
lästä	ikään		2	3	4	5
13	14	<26,4	26,4-31,2	31,3-36,0	36,1-40,8	>40,8
15	16	<41,1	41,1-44,5	44,6-48,0	48,1-51,6	>51,7
17	19	<43,9	43,9-50,2	50,3-56,7	56,8-63,1	>63,2
20	35	<47,4	47,4-52,1	52,2-57,0	57,1-61,8	>61,9

N Alppiihito

Vton 5-loikka(m)		Heikko	Välttävä	Keskitaso	Hyvä	Erinomainen
lästä	ikään	1	2	3	4	5
11	12	< 9,00	9,00-9,39	9,40-9,99	10-10,49	> 10,5
13	14	< 9,40	9,40-9,89	9,90-10,49	10,5-11,29	> 11,3
15	16	< 10,50	10,50-11,49	11,50-12,29	12,30-12,79	> 12,8
17	19	< 11,00	11,00-11,89	11,90-12,59	12,60-13,19	> 13,2

M Alppiihito

Vton 5-loikka(m)		Heikko	Välttävä	Keskitaso	Hyvä	Erinomainen
lästä	ikään	1	2	3	4	5
11	12	<9,00	9,00-9,69	9,70-10,39	10,40-11,10	>11,10
13	14	<10,30	10,30-11,39	11,40-12,19	12,20-13,00	>13,00
15	16	<11,20	11,20-12,19	12,20-13,19	13,20-14,20	>14,20
17	19	<12,60	12,60-13,39	13,40-14,19	14,20-15,00	>15,00

M Alppihiihto

Brutal vatsat(toistot)

lästä	ikään
13	14
15	16
17	19
20	35

Heikko	Välttävä	Keskitaso	Hyvä	Erinomainen
	2	3	4	5
<12	12-17	18-20	21-24	>24
<15	15-18	19-23	24-28	>28
<17	17-21	22-26	27-31	>31
<21	21-25	26-29	30-34	>34

N Alppihiihto

Brutal vatsat(toistot)

lästä	ikään
13	14
15	16
17	19
20	35

Heikko	Välttävä	Keskitaso	Hyvä	Erinomainen
1	2	3	4	5
<6	6-8	9-10	11-14	>14
<9	9-14	15-20	21-24	>24
<15	15-17	18-20	21-27	>27
<21	21-24	25-27	28-30	>30

M Alppihiihto

3000m juoksu(min)

lästä	ikään
13	14
15	16
17	19
20	35

Heikko	Välttävä	Keskitaso	Hyvä	Erinomainen
1	2	3	4	5
>13:30	13:30-13:00	12:59-12:21	12:20-11:25	<11:25
>13:05	13:05-12:41	12:40-11:51	11:50-11:16	<11:16
>12:40	12:40-12:16	12:15-11:31	11:30-11:00	<11:00
>12:10	12:10-11:51	11:50-11:11	11:10-10:40	<10:40

N Alppihiihto

3000m juoksu(min)

lästä	ikään
13	14
15	16
17	19
20	35

Heikko	Välttävä	Keskitaso	Hyvä	Erinomainen
1	2	3	4	5
>14:05	14:05-13:21	13:20-13:00	12:59-12:15	<12:15
>13:50	13:50-13:16	13:15-12:55	12:54-12:10	<12:10
>13:35	13:35-13:00	12:59-12:36	12:35-12:00	<12:00
>13:15	13:15-12:50	12:49-12:16	12:15-11:50	<11:50

M Alppihiihto

Leuanveto (toistot)

lästä	ikään
13	14
15	16
17	19
20	35

Heikko	Välttävä	Keskitaso	Hyvä	Erinomainen
1	2	3	4	5
<6	6-10	11-13	14-15	15<
<8	8-10	11-13	14-17	17<
<9	9-12	13-17	18-20	21<
<9	9-13	14-19	20-24	24<

N Alppihiihto

Leuanveto (toistot)

lästä	ikään
13	14
15	16
17	19
20	35

Heikko	Välttävä	Keskitaso	Hyvä	Erinomainen
1	2	3	4	5
<3	4-5	6-7	8-9	9<
<4	5-6	7-8	9-10	10<
<5	5-7	8-10	11-13	13<
<5	5-8	9-10	11-13	14<

M Alppihiihto

30m (s)

lästä	ikään
11	12
13	14
15	16
17	19
20	35

Heikko	Välttävä	Keskitaso	Hyvä	Erinomainen
1	2	3	4	5
>5,64	5,64-5,46	5,45-5,28	5,27-4,98	<4,98
>5,22	5,22-4,96	4,95-4,85	4,84-4,55	<4,55
>4,99	4,99-4,88	4,87-4,41	4,40-4,21	<4,21
>4,49	4,49-4,41	4,40-4,22	4,21-3,97	<3,97
>4,36	4,36-4,23	4,22-4,09	4,08-3,94	<3,94

N Alppihiihto

30m (s)

lästä	ikään
11	12
13	14
15	16
17	19
20	35

Heikko	Välttävä	Keskitaso	Hyvä	Erinomainen
1	2	3	4	5
>5,50	5,50-5,35	5,34-5,18	5,17-5,01	<5,01
>5,68	5,68-5,38	5,37-5,08	5,07-4,76	<4,76
>5,14	5,14-5,03	5,02-4,90	4,89-4,67	<4,67
>4,90	4,90-4,79	4,78-4,51	4,50-4,30	<4,30
>4,85	4,85-4,70	4,69-4,46	4,45-4,25	<4,25



Ski Sport Finland

M Alppihiihto

Vton pituushyppy(m)

lästä ikään

11	12
13	14
15	16
17	19

Heikko	Välttävä	Keskitaso	Hyvä	Erinomainen
1	2	3	4	5
<1,78	1,78-1,97	1,98-2,16	2,17-2,35	>2,35
<1,98	1,98-2,11	2,12-2,29	2,30-2,48	>2,48
<2,20	2,20-2,32	2,33-2,54	2,55-2,75	>2,75
<2,42	2,42-2,61	2,61-2,80	2,81-3,00	>3,00

N Alppihiihto

Vton pituushyppy(m)

lästä ikään

11	12
13	14
15	16
17	19

Heikko	Välttävä	Keskitaso	Hyvä	Erinomainen
1	2	3	4	5
<1,82	1,82-1,97	1,98-2,13	2,13-2,26	>2,26
<1,98	1,98-2,12	2,12-2,26	2,27-2,35	>2,35
<2,00	2,00-2,21	2,22-2,34	2,35-2,50	>2,50
<2,02	2,02-2,26	2,27-2,49	2,50-2,65	>2,65

M Alppihiihto

Vton 20-loikka(m)

lästä ikään

11	12
13	14
15	16
17	19

Heikko	Välttävä	Keskitaso	Hyvä	Erinomainen
1	2	3	4	5
<36,00	36,00-38,75	38,80-42,15	42,20-45,35	>45,40
<41,80	41,80-45,75	45,80-50,15	50,20-55,15	>55,20
<45,80	45,80-50,55	50,60-54,65	54,70-59,65	>59,70
<47,60	47,60-52,25	53,60-56,95	57,00-61,75	>61,80

N Alppihiihto

Vton 20-loikka(m)

lästä ikään

11	12
13	14
15	16
17	19

Heikko	Välttävä	Keskitaso	Hyvä	Erinomainen
1	2	3	4	5
<37,00	37,00-38,75	38,80-41,15	41,20-43,95	>44,00
<39,80	39,80-43,05	43,10-46,55	46,60-49,20	>49,20
<42,80	42,80-46,55	46,60-50,05	50,10-52,40	>52,40
<43,60	43,60-47,55	47,60-51,55	51,60-54,05	>54,10

