

Tester	12 år	13 år	14 år	15 år	16 år	17 år	18 år	19 år	>20 år
Sesongen 16-17	2004	2003	2002	2001	2000	1999	1998	1997	1996
Utholdenhet	U13	U14	U15	U16	U17	U18	U19	U20	Senior
3000m	12,30	12,20	12,10	12,00	11,50	11,40	11,30	11,30	11,30
Kasse - 90 sek	72	80	84	88	92	96	98	99	100
Styrke									
Chins (overtak)	5	8	11	13	15	15	15	15	15
Dips	8	11	15	20	25	30	30	30	30
Push-ups	15	25	-	-	-	-	-	-	-
Mage	10	15	20	25	30	30	30	30	30
Benkpress	Teknikk	Teknikk	60	70	80	90	100	105	110
Liggende ro	Teknikk	Teknikk	55	62,5	70	77,5	85	90	95
Knebøy	Teknikk	Teknikk	Teknikk	Teknikk	Teknikk	115	135	152,5	162,5
Knebøy - submax	-	-	-	1,0 kv x 20	1,1 kv x 20	1,2 kv x 20	1,3 kv x 20	1,4kv x 20	70% av 1RM
Styrkevending		Teknikk	Teknikk	Teknikk	0,8	0,9	1,0	1,1	1,2
Rykk / Kickstøt		Teknikk	Teknikk	Teknikk	0,6	0,7	0,8	0,9	1,0
Spent/Hurtighet									
Lengde uten tilløp	228	232	236	240	244	248	252	256	260
20m				2,93	2,91	2,89	2,87	2,85	2,80
40 m									5,13
Koordinasjon									
Harres test (84 cm)				12,50	12,00	11,50	11,00	10,50	
Harres test m. ball (84 cm)				19,00	18,00	17,00	16,00	15,50	
Harres test (73 cm)			13,00						
Harres test m. ball (73 cm)			21,50						
Istester									
Hastighet forlengs			5,65	5,45	5,25	5,10			
Hastighet baklengs			6,85	6,65	6,45	6,30			
Skøyteteknikk			25,00	24,00	23,50	23,00			
Puckkontroll			20,00	19,25	18,75	18,50			

Navn	Klubb				Vekt	Høyde		SEN		
	Hurtighet / spenst		Utholdenhet		Styrke					
Poeng	Sprint 40 m	CMJ cm	3000m Tid	Kasse 90 s	Bøy 1,4	Chins #	Mage #	Knebøy kg	Benk kg	
135	4,80	58	10,00	118	38	33	38	225,0	155,0	Mål
130	4,82	57	10,05	117	37	32	37	220,0	152,5	
125	4,84	56	10,10	116	36	31	36	215,0	150,0	
120	4,86	55	10,15	115	35	30	35	210,0	147,5	
115	4,88	54	10,20	114	34	29	34	205,0	145,0	
110	4,90	53	10,25	113	33	28	33	200,0	142,5	
105	4,92	52	10,30	112	32	27	32	195,0	140,0	
100	4,94	51	10,35	111	31	26	31	190,0	137,5	
95	4,96	50	10,40	110	30	25	30	187,5	135,0	Godkjent, men bør forbedres
90	4,98	49	10,45	109	29	24	29	185,0	132,5	
85	5,00	48	10,50	108	28	23	28	182,5	130,0	
80	5,02	47	10,55	107	27	22	27	180,0	127,5	
75	5,04	46	11,00	106	26	21	26	177,5	125,0	
70	5,06	45	11,05	105	25	20	25	175,0	122,5	
65	5,08	44	11,10	104	24	19	24	172,5	120,0	
60	5,10	43	11,15	103	23	18	23	170,0	117,5	
55	5,11	42	11,20	102	22	17	22	167,5	115,0	
50	5,12	41	11,25	101	21	16	21	165,0	112,5	
45	5,13	40	11,30	100	20	15	20	162,5	110,0	
40	5,14	39	11,35	99	19	14	19	160,0	107,5	Må forbedres
35	5,15	38	11,40	98	18	13	18	157,5	105,0	
30	5,16	37	11,45	97	17	12	17	155,0	102,5	
25	5,17	36	11,50	96	16	11	16	152,5	100,0	
20	5,18	35	11,55	95	15	10	15	150,0	97,5	
15	5,19	34	12,00	94	14	9	14	145,0	95,0	
10	5,20	33	12,05	93	13	8	13	140,0	92,5	
5	5,21	32	12,10	92	12	7	12	135,0	90,0	
0	5,22	31	12,15	91	11	6	11	130,0	87,5	Ikke akseptabelt
-5	5,23	30	12,20	90	10	5	10	125,0	85,0	
-10	5,24	29	12,25	89	9	4	9	120,0	82,5	
-15	5,25	28	12,30	88	8	3	8	115,0	80,0	
-20	5,26	27	12,35	87	7	2	7	110,0	77,5	
-25	5,27	26	12,40	86	6	1	6	105,0	75,0	
-30	5,28	25	12,45	85	5	0	5	100,0	72,5	
-35	5,29	24	12,50	84	4		4	97,5	70,0	
-40	5,30	23	12,55	83	3		3	95,0	67,5	
-45	5,31	22	13,00	82	2		2	92,5	65,0	
-50	5,32	21	13,05	81	1		1	90,0	62,5	
-55	5,33	20	13,10	80	0		0	87,5	60,0	
-60	5,34	19	13,15	79				85,0	57,5	
-65	5,35	18	13,20	78				82,5	55,0	

Navn				Klubb				Vekt				Høyde				U18
Poeng	Hurtighet / spenst		Utholdenhet		Styrke						Skøytetester					
			3000m Tid	Kasse 90 s	Dips #	Chins #	Mage #	Benk kg	Bøy 1RM	Bøy 1,10	Forover	Bakover	Teknikk	Puck-kontroll		
135			10,10	114	48	33	32	135,0	177,5	38	4,20	5,40	18,50	17,60	Maskin	
130			10,15	113	47	32	31	132,5	175,0	37	4,25	5,45	18,75	17,65		
125			10,20	112	46	31	30	130,0	172,5	36	4,30	5,50	19,00	17,70		
120			10,25	111	45	30	29	127,5	170,0	35	4,35	5,55	19,25	17,75		
115			10,30	110	44	29	28	125,0	167,5	34	4,40	5,60	19,50	17,80		
110			10,35	109	43	28	27	122,5	165,0	33	4,45	5,65	19,75	17,85		
105			10,40	108	42	27	26	120,0	162,5	32	4,50	5,70	20,00	17,90		
100			10,45	107	41	26	25	117,5	160,0	31	4,55	5,75	20,25	17,95		
95			10,50	106	40	25	24	115,0	157,5	30	4,60	5,80	20,50	18,00	Mot toppen	
90			10,55	105	39	24	23	112,5	155,0	29	4,65	5,85	20,75	18,05		
85			11,00	104	38	23	22	110,0	152,5	28	4,70	5,90	21,00	18,10		
80			11,05	103	37	22	21	107,5	150,0	27	4,75	5,95	21,25	18,15		
75			11,10	102	36	21	20	105,0	145,0	26	4,80	6,00	21,50	18,20		
70			11,15	101	35	20	19	102,5	140,0	25	4,85	6,05	21,75	18,25		
65			11,20	100	34	19	18	100,0	135,0	24	4,90	6,10	22,00	18,30		
60			11,25	99	33	18	17	97,5	130,0	23	4,95	6,15	22,25	18,35		
55			11,30	98	32	17	16	95,0	125,0	22	5,00	6,20	22,50	18,40		
50			11,35	97	31	16	15	92,5	120,0	21	5,05	6,25	22,75	18,45		
45			11,40	96	30	15	14	90,0	115,0	20	5,10	6,30	23,00	18,50		
40			11,45	95	29	14	13	87,5	110,0	19	5,15	6,35	23,25	18,55	Ber forbedres	
35			11,50	94	28	13	12	85,0	105,0	18	5,20	6,40	23,50	18,60		
30			11,55	93	27	12	11	82,5	100,0	17	5,25	6,45	23,75	18,65		
25			12,00	92	26	11	10	80,0	97,5	16	5,30	6,50	24,00	18,70		
20			12,05	91	25	10	9	77,5	95,0	15	5,35	6,55	24,25	18,75		
15			12,10	90	24	9	8	75,0	92,5	14	5,40	6,60	24,50	18,80		
10			12,15	89	23	8	7	72,5	90,0	13	5,45	6,65	24,75	18,85		
5			12,20	88	22	7	6	70,0	87,5	12	5,50	6,70	25,00	18,90		
0			12,25	87	21	6	5	67,5	85,0	11	5,55	6,75	25,25	19,00	Hobby	
-5			12,30	86	20	5	4	65,0	82,5	10	5,60	6,80	25,50	19,10		
-10			12,35	85	19	4	3	62,5	80,0	9	5,65	6,85	25,75	19,20		
-15			12,40	84	18	3	2	60,0	77,5	8	5,70	6,90	26,00	19,30		
-20			12,45	83	17	2	1	57,5	75,0	7	5,75	6,95	26,25	19,40		
-25			12,50	82	16	1	0	55,0	72,5	6	5,80	7,00	26,50	19,50		
-30			12,55	81	15	0		52,5	70,0	5	5,85	7,05	26,75	19,60		
-35			13,00	80	14			50,0		4	5,90	7,10	27,00	19,70		
-40			13,05	79	13					3	5,95	7,15	27,25	19,80		
-45			13,1	78	12					2	6,00	7,20	27,50	19,90		
-50			13,15	77	11					1	6,05	7,25	27,75	20,00		
-55			13,2	76	10					0	6,10	7,30	28,00	20,10		
-60			14,05	75	9						6,15	7,35	28,25	20,20		
-65			14,10	74	8						6,20	7,40	28,50	20,30		

Navn			Klubb			Vekt			Høyde					U17
	Hurtighet / spenst		Utholdenhet		Styrke					Skøyte tester				
Poeng			3000m Tid	Kasse 90 s	Dips #	Chins #	Mage #	Benk kg	Bøy 1,0	Forover	Bakover	Teknikk	Puck-kontroll	
135			10,20	110	43	33	48	125,0	38	4,35	5,55	19,00	17,85	Maskin
130			10,25	109	42	32	47	122,5	37	4,40	5,60	19,25	17,90	
125			10,30	108	41	31	46	120,0	36	4,45	5,65	19,50	17,95	
120			10,35	107	40	30	45	117,5	35	4,50	5,70	19,75	18,00	
115			10,40	106	39	29	44	115,0	34	4,55	5,75	20,00	18,05	
110			10,45	105	38	28	43	112,5	33	4,60	5,80	20,25	18,10	
105			10,50	104	37	27	42	110,0	32	4,65	5,85	20,50	18,15	
100			10,55	103	36	26	41	107,5	31	4,70	5,90	20,75	18,20	
95			11,00	102	35	25	40	105,0	30	4,75	5,95	21,00	18,25	Mot toppen
90			11,05	101	34	24	39	102,5	29	4,80	6,00	21,25	18,30	
85			11,10	100	33	23	38	100,0	28	4,85	6,05	21,50	18,35	
80			11,15	99	32	22	37	97,5	27	4,90	6,10	21,75	18,40	
75			11,20	98	31	21	36	95,0	26	4,95	6,15	22,00	18,45	
70			11,25	97	30	20	35	92,5	25	5,00	6,20	22,25	18,50	
65			11,30	96	29	19	34	90,0	24	5,05	6,25	22,50	18,55	
60			11,35	95	28	18	33	87,5	23	5,10	6,30	22,75	18,60	
55			11,40	94	27	17	32	85,0	22	5,15	6,35	23,00	18,65	
50			11,45	93	26	16	31	82,5	21	5,20	6,40	23,25	18,70	
45			11,50	92	25	15	30	80,0	20	5,25	6,45	23,50	18,75	
40			11,55	91	24	14	29	77,5	19	5,30	6,50	23,75	18,80	Bør forbedres
35			12,00	90	23	13	28	75,0	18	5,35	6,55	24,00	18,85	
30			12,05	89	22	12	27	72,5	17	5,40	6,60	24,25	18,90	
25			12,10	88	21	11	26	70,0	16	5,45	6,65	24,50	18,95	
20			12,15	87	20	10	25	67,5	15	5,50	6,70	24,75	19,00	
15			12,20	86	19	9	24	65,0	14	5,55	6,75	25,00	19,05	
10			12,25	85	18	8	23	62,5	13	5,60	6,80	25,25	19,10	
5			12,30	84	17	7	22	60,0	12	5,65	6,85	25,50	19,15	
0			12,35	83	16	6	21	57,5	11	5,70	6,90	25,75	19,25	Hobby
-5			12,40	82	15	5	20	55,0	10	5,75	6,95	26,00	19,35	
-10			12,45	81	14	4	19	52,5	9	5,80	7,00	26,25	19,45	
-15			12,50	80	13	3	18	50,0	8	5,85	7,05	26,50	19,55	
-20			12,55	79	12	2	17	47,5	7	5,90	7,10	26,75	19,65	
-25			13,00	78	11	1	16	45,0	6	5,95	7,15	27,00	19,75	
-30			13,05	77	10	0	15	42,5	5	6,00	7,20	27,25	19,85	
-35			13,10	76	9		14	40,0	4	6,05	7,25	27,50	19,95	
-40			13,15	75	8		13	37,5	3	6,10	7,30	27,75	20,05	
-45			13,20	74	7		12	35,0	2	6,15	7,35	28,00	20,15	
-50			13,55	73	6		11	32,5	1	6,20	7,40	28,25	20,25	
-55			14,00	72	5		10	30,0	0	6,25	7,45	28,50	20,35	
-60			14,05	71	4		9	27,5		6,30	7,50	28,75	20,45	
-65			14,10	70	3		8	25,0		6,35	7,55	29,00	20,55	

Navn			Klubb			Vekt			Høyde					U16
	Hurtighet / spenst		Utholdenhet		Styrke					Skøytetester				
Poeng			3000m Tid	Kasse 90 s	Dips #	Chins #	Mage #	Benk kg	Bøy 1,0	Forover	Bakover	Teknikk	Puck-kontroll	
135			10,30	106	38	33	43	115,0	38	4,55	5,75	19,50	18,35	Maskin
130			10,35	105	37	32	42	112,5	37	4,60	5,80	19,75	18,40	
125			10,40	104	36	31	41	110,0	36	4,65	5,85	20,00	18,45	
120			10,45	103	35	30	40	107,5	35	4,70	5,90	20,25	18,50	
115			10,50	102	34	29	39	105,0	34	4,75	5,95	20,50	18,55	
110			10,55	101	33	28	38	102,5	33	4,80	6,00	20,75	18,60	
105			11,00	100	32	27	37	100,0	32	4,85	6,05	21,00	18,65	
100			11,05	99	31	26	36	97,5	31	4,90	6,10	21,25	18,70	
95			11,10	98	30	25	35	95,0	30	4,95	6,15	21,50	18,75	Mot toppen
90			11,15	97	29	24	34	92,5	29	5,00	6,20	21,75	18,80	
85			11,20	96	28	23	33	90,0	28	5,05	6,25	22,00	18,85	
80			11,25	95	27	22	32	87,5	27	5,10	6,30	22,25	18,90	
75			11,30	94	26	21	31	85,0	26	5,15	6,35	22,50	18,95	
70			11,35	93	25	20	30	82,5	25	5,20	6,40	22,75	19,00	
65			11,40	92	24	19	29	80,0	24	5,25	6,45	23,00	19,05	
60			11,45	91	23	18	28	77,5	23	5,30	6,50	23,25	19,10	
55			11,50	90	22	17	27	75,0	22	5,35	6,55	23,50	19,15	
50			11,55	89	21	16	26	72,5	21	5,40	6,60	23,75	19,20	
45			12,00	88	20	15	25	70,0	20	5,45	6,65	24,00	19,25	
40			12,05	87	19	14	24	67,5	19	5,50	6,70	24,25	19,30	Bør forbedres
35			12,10	86	18	13	23	65,0	18	5,55	6,75	24,50	19,35	
30			12,15	85	17	12	22	62,5	17	5,60	6,80	24,75	19,40	
25			12,20	84	16	11	21	60,0	16	5,65	6,85	25,00	19,45	
20			12,25	83	15	10	20	57,5	15	5,70	6,90	25,25	19,50	
15			12,30	82	14	9	19	55,0	14	5,75	6,95	25,50	19,55	
10			12,35	81	13	8	18	52,5	13	5,80	7,00	25,75	19,60	
5			12,40	80	12	7	17	50,0	12	5,85	7,05	26,00	19,65	
0			12,45	79	11	6	16	47,5	11	5,90	7,10	26,25	19,70	Hobby
-5			12,50	78	10	5	15	45,0	10	5,95	7,15	26,50	19,80	
-10			12,55	77	9	4	14	42,5	9	6,00	7,20	26,75	19,90	
-15			13,00	76	8	3	13	40,0	8	6,05	7,25	27,00	20,00	
-20			13,05	75	7	2	12	37,5	7	6,10	7,30	27,25	20,10	
-25			13,10	74	6	1	11	35,0	6	6,15	7,35	27,50	20,20	
-30			13,15	73	5	0	10	32,5	5	6,20	7,40	27,75	20,30	
-35			13,20	72	4		9	30,0	4	6,25	7,45	28,00	20,40	
-40			13,45	71	3		8	27,5	3	6,30	7,50	28,25	20,50	
-45			13,50	70	2		7	25,0	2	6,35	7,55	28,50	20,60	
-50			13,55	69	1		6	22,5	1	6,40	7,60	28,75	20,70	
-55			14,00	68	0		5		0	6,45	7,65	29,00	20,80	
-60			14,05	67			4			6,50	7,70	29,25	20,90	
-65			14,10	66			3			6,55	7,75	29,50	21,00	

Navn			Klubb			Vekt					Høyde	U15	
Poeng	Hurtighet / spenst		Utholdenhet		Styrke				Skøyte tester				
			3000m Tid	Kasse 90 s	Dips #	Chins #	Mage #	Benk kg	Forover	Bakover	Teknikk	Puck- kontroll	
135			10,40	102	33	29	38	105,0	4,75	5,95	20,50	19,10	Maskin
130			10,45	101	32	28	37	102,5	4,80	6,00	20,75	19,15	
125			10,50	100	31	27	36	100,0	4,85	6,05	21,00	19,20	
120			10,55	99	30	26	35	97,5	4,90	6,10	21,25	19,25	
115			11,00	98	29	25	34	95,0	4,95	6,15	21,50	19,30	
110			11,05	97	28	24	33	92,5	5,00	6,20	21,75	19,35	
105			11,10	96	27	23	32	90,0	5,05	6,25	22,00	19,40	
100			11,15	95	26	22	31	87,5	5,10	6,30	22,25	19,45	
95			11,20	94	25	21	30	85,0	5,15	6,35	22,50	19,50	Mot toppen
90			11,25	93	24	20	29	82,5	5,20	6,40	22,75	19,55	
85			11,30	92	23	19	28	80,0	5,25	6,45	23,00	19,60	
80			11,35	91	22	18	27	77,5	5,30	6,50	23,25	19,65	
75			11,40	90	21	17	26	75,0	5,35	6,55	23,50	19,70	
70			11,45	89	20	16	25	72,5	5,40	6,60	23,75	19,75	
65			11,50	88	19	15	24	70,0	5,45	6,65	24,00	19,80	
60			11,55	87	18	14	23	67,5	5,50	6,70	24,25	19,85	
55			12,00	86	17	13	22	65,0	5,55	6,75	24,50	19,90	
50			12,05	85	16	12	21	62,5	5,60	6,80	24,75	19,95	
45			12,10	84	15	11	20	60,0	5,65	6,85	25,00	20,00	
40			12,15	83	14	10	19	57,5	5,70	6,90	25,25	20,10	Bør forbedres
35			12,20	82	13	9	18	55,0	5,75	6,95	25,50	20,20	
30			12,25	81	12	8	17	52,5	5,80	7,00	25,75	20,30	
25			12,30	80	11	7	16	50,0	5,85	7,05	26,00	20,40	
20			12,35	79	10	6	15	47,5	5,90	7,10	26,25	20,50	
15			12,40	78	9	5	14	45,0	5,95	7,15	26,50	20,60	
10			12,45	77	8	4	13	42,5	6,00	7,20	26,75	20,70	
5			12,50	76	7	3	12	40,0	6,05	7,25	27,00	20,80	
0			12,55	75	6	2	11	37,5	6,10	7,30	27,25	20,90	Trene mer
-5			13,00	74	5	1	10	35,0	6,15	7,35	27,50	21,10	
-10			13,05	73	4	0	9	32,5	6,20	7,40	27,75	21,30	
-15			13,10	72	3		8	30,5	6,25	7,45	28,00	21,50	
-20			13,15	71	2		7	27,5	6,30	7,50	28,25	21,70	
-25			13,20	70	1		6	25,0	6,35	7,55	28,50	21,90	
-30			13,35	69	0		5	22,5	6,40	7,60	28,75	22,10	
-35			13,40	68			4	20,0	6,45	7,65	29,00	22,30	
-40			13,45	67			3		6,50	7,70	29,25	22,50	
-45			13,50	66			2		6,55	7,75	29,50	22,70	
-50			13,55	65			1		6,60	7,80	29,75	22,90	
-55			14,00	64			0		6,65	7,85	30,00	23,10	
-60			14,05	63					6,70	7,90	30,25	23,30	
-65			14,10	62					6,75	7,95	30,50	23,50	

200	18,45
195	18,50
190	18,55
185	18,60
180	18,65
175	18,70
170	18,75
165	18,80
160	18,85
155	18,90
150	18,95
145	19,00
140	19,05
135	19,10
130	19,15
125	19,20

Navn			Klubb			Vekt			Høyde			U14
	Hurtighet / spenst		Utholdenhet		Styrke							
Poeng			3000m Tid	Kasse 90 s	Dips #	Chins #	Mage #	Forover	Bakover	Teknikk	Puck- kontroll	
135			10,50	98	29	26	33	4,95	6,15	21,50	20,10	Maskin
130			10,55	97	28	25	32	5,00	6,20	21,75	20,15	
125			11,00	96	27	24	31	5,05	6,25	22,00	20,20	
120			11,05	95	26	23	30	5,10	6,30	22,25	20,25	
115			11,10	94	25	22	29	5,15	6,35	22,50	20,30	
110			11,15	93	24	21	28	5,20	6,40	22,75	20,35	
105			11,20	92	23	20	27	5,25	6,45	23,00	20,40	
100			11,25	91	22	19	26	5,30	6,50	23,25	20,45	
95			11,30	90	21	18	25	5,35	6,55	23,50	20,50	Mot toppen
90			11,35	89	20	17	24	5,40	6,60	23,75	20,55	
85			11,40	88	19	16	23	5,45	6,65	24,00	20,60	
80			11,45	87	18	15	22	5,50	6,70	24,25	20,65	
75			11,50	86	17	14	21	5,55	6,75	24,50	20,70	
70			11,55	85	16	13	20	5,60	6,80	24,75	20,75	
65			12,00	84	15	12	19	5,65	6,85	25,00	20,80	
60			12,05	83	14	11	18	5,70	6,90	25,25	20,85	
55			12,10	82	13	10	17	5,75	6,95	25,50	20,90	
50			12,15	81	12	9	16	5,80	7,00	25,75	20,95	
45			12,20	80	11	8	15	5,85	7,05	26,00	21,00	
40			12,25	79	10	7	14	5,90	7,10	26,25	21,10	Bør forbedres
35			12,30	78	9	6	13	5,95	7,15	26,50	21,20	
30			12,35	77	8	5	12	6,00	7,20	26,75	21,30	
25			12,40	76	7	4	11	6,05	7,25	27,00	21,40	
20			12,45	75	6	3	10	6,10	7,30	27,25	21,50	
15			12,50	74	5	2	9	6,15	7,35	27,50	21,60	
10			12,55	73	4	1	8	6,20	7,40	27,75	21,70	
5			13,00	72	3		7	6,25	7,45	28,00	21,80	
0			13,05	71	2	0	6	6,30	7,50	28,25	21,90	Trene videre
-5			13,10	70	1		5	6,35	7,55	28,50	22,10	
-10			13,15	69	0		4	6,40	7,60	28,75	22,30	
-15			13,20	68			3	6,45	7,65	29,00	22,50	
-20			13,25	67			2	6,50	7,70	29,25	22,70	
-25			13,30	66			1	6,55	7,75	29,50	22,90	
-30			13,35	65			0	6,60	7,80	29,75	23,10	
-35			13,40	64				6,65	7,85	30,00	23,30	
-40			13,45	63				6,70	7,90	30,25	23,50	
-45			13,50	62				6,75	7,95	30,50	23,70	
-50			13,55	61				6,80	8,00	30,75	23,90	
-55			14,00	60				6,85	8,05	31,00	24,10	
-60			14,05	59				6,90	8,10	31,25	24,30	
-65			14,10	58				6,95	8,15	31,50	24,50	

Navn			Klubb		Vekt	Høyde					U13	
	Hurtighet / spenst		Utholdenhet		Styrke			Skøytetester				
Poeng		Lengde u. tilløp	3000m Tid	Kasse 90 s	Dips #	Chins #	Push-ups #	Forover	Bakover	Teknikk	Puck-kontroll	
135		264	11,00	90	26	23	33	5,20	6,40	23,00	21,35	Maskin
130		262	11,05	89	25	22	32	5,25	6,45	23,25	21,40	
125		260	11,10	88	24	21	31	5,30	6,50	23,50	21,45	
120		258	11,15	87	23	20	30	5,35	6,55	23,75	21,50	
115		256	11,20	86	22	19	29	5,40	6,60	24,00	21,55	
110		254	11,25	85	21	18	28	5,45	6,65	24,25	21,60	
105		252	11,30	84	20	17	27	5,50	6,70	24,50	21,65	
100		250	11,35	83	19	16	26	5,55	6,75	24,75	21,70	
95		248	11,40	82	18	15	25	5,60	6,80	25,00	21,75	Mot toppen
90		246	11,45	81	17	14	24	5,65	6,85	25,25	21,80	
85		244	11,50	80	16	13	23	5,70	6,90	25,50	21,85	
80		242	11,55	79	15	12	22	5,75	6,95	25,75	21,90	
75		240	12,00	78	14	11	21	5,80	7,00	26,00	21,95	
70		238	12,05	77	13	10	20	5,85	7,05	26,25	22,00	
65		236	12,10	76	12	9	19	5,90	7,10	26,50	22,05	
60		234	12,15	75	11	8	18	5,95	7,15	26,75	22,10	
55		232	12,20	74	10	7	17	6,00	7,20	27,00	22,15	
50		230	12,25	73	9	6	16	6,05	7,25	27,25	22,20	
45		228	12,30	72	8	5	15	6,10	7,30	27,50	22,25	
40		226	12,35	71	7	4	14	6,15	7,35	27,75	22,30	Bør forbedres
35		224	12,40	70	6	3	13	6,20	7,40	28,00	22,40	
30		222	12,45	69	5	2	12	6,25	7,45	28,25	22,50	
25		220	12,50	68	4	1	11	6,30	7,50	28,50	22,60	
20		218	12,55	67	3		10	6,35	7,55	28,75	22,70	
15		216	13,00	66	2		9	6,40	7,60	29,00	22,80	
10		214	13,05	65	1		8	6,45	7,65	29,25	22,90	
5		212	13,10	64			7	6,50	7,70	29,50	23,00	
0		210	13,15	63	0	0	6	6,55	7,75	29,75	23,10	Trene videre
-5		208	13,20	62			5	6,60	7,80	30,00	23,30	
-10		206	13,25	61			4	6,65	7,85	30,25	23,50	
-15		204	13,30	60			3	6,70	7,90	30,50	23,70	
-20		202	13,35	59			2	6,75	7,95	30,75	23,90	
-25		200	13,40	58			1	6,80	8,00	31,00	24,10	
-30		198	13,45	57			0	6,85	8,05	31,25	24,30	
-35		196	13,50	56				6,90	8,10	31,50	24,50	
-40		194	13,55	55				6,95	8,15	31,75	24,70	
-45		192	14,00	54				7,00	8,20	32,00	24,90	
-50		190	14,05	53				7,05	8,25	32,25	25,10	
-55		188	14,10	52				7,10	8,30	32,50	25,30	
-60		186	14,15	51				7,15	8,35	32,75	25,50	
-65		184	14,20	50				7,20	8,40	33,00	25,70	