

Huipulle tähtäävän ratamelojan urheilijan polku - yleiskatsaus (painopisteet, harjoitusmäärä ja lajitaidot)						
Ikä	8 -12 v	12-14 v	15-16 v	17-19 v	19-23 v	23-40 v
<b>Painopisteet</b>	<b>Leikki ja liikkumisen ilo!</b> - Kajakki ja vesituntuma - Tasapaino - Koordinaatio - Yleinen motoriikka - Yleisharjoittelu	<b>Leikki ja harjoittelu-ilo!</b> - "Harjoittelukoulua" - Tekniikkaa ja Tasapaino - Kajakkivalmius - Miehistömelonta (intro) - Yleisharjoittelu	<b>Haasteellisuus ja monipuolisuus!</b> - Tekniikan kehittäminen - Aerobinen kapasiteetti - Miehistöharjoittelu - Koko matkavalikoima - Yleisvoima	<b>Harjoittele jotta jaksat harjoitella!</b> - Harjoittelun volyyymi ylös - Suunnittelu ja suunnitelmallisuus - Teknillinen ja taidollinen kehitys - Aerobisen kapasiteetin kehittäminen - Voimatasojen kehittäminen	<b>Suorituskykyisyyden kehittäminen!</b> - Iso harjoitusvolyyymi - Lajinomainen harjoittelu - Kaikki osa-alueet - Keskivartalon hallinta - Henkinen ja kilpailutaktinen kehitys	<b>Huippusuoritus!</b> - Harjoitusintensiiteetin nostaminen - Enemmän aikaa "kilpailuvauheilla" - Uusia ärsykeitä harjoitteluun - Yksilöllisyys, yksilölliset valmentautumisratkaisut - Erikoistuminen
<b>Harjoitustaajuus (krt. /viikko ja tuntia / vuosi)</b>	1-3 harjoitusta viikossa + oma-aloitteinen liikunta	4-6 harjoitusta / viikko 200-300 h / vuosi + omatoiminen liikunta	6-8 harjoitusta / viikko 300-450 h / vuosi + omatoiminen liikunta	6-12 harjoitusta / viikko 400-500 h / vuosi + omatoiminen liikunta	8-18 harjoitusta / viikko 550-750 h / vuosi + Lihashuolto	8-18 harjoitusta / viikko 700-900 h / vuosi + Lihashuolto
<b>Avovesikausi ja Melontakilometrit / vuosi</b>	15. toukokuuta - 15. syyskuuta  > 200 km	1. toukokuuta - 15. syyskuuta  > 1000 km	15. huhtikuuta - 1. marraskuuta  > 2250 - 3000 km	1. maaliskuuta - 1. joulukuuta  > 3000 - 3700 km	15. helmikuuta - 1. joulukuuta  4000 - 5000 km	1. helmikuuta - 1. joulukuuta  > 5200 - 5700 km
<b>Harjoitusviikot</b>	Ei määritelty	> 46 v / vuosi	46-48 v / vuosi	47-48 v / vuosi	≈ 48 v / vuosi	≈ 48 v / vuosi
<b>Otollista kehittää</b>	- Tasapaino ja rytmi - Vesituntuma - Koordinaatio - Reaktiivisuus - Frekvenssikykyisyys	- Vesituntuma - Tekniset valmiudet - Nopeus - Yleisvoima - Yleinen aerobinen kestävyys	- Aerobinen kestävyys - Keskeisverenkierto - Nopeus - Yleisvoima	- Aerobinen kestävyys (yleis ja lajinomainen) - Nopeus - Lajispesifinen perusvoima	- Aerobinen kestävyys (yleis ja lajinomainen) - Maksimivoima - Anaerobinen kestävyys - Henkiset valmiudet	- Aerobinen kestävyys (lajinomainen) - Anaerobinen kestävyys - Nopeus - Kestovoima - Räjähävä voima
<b>Kehitettävät lajitaidot</b>	- Kajakinhallinta - Kaatuminen, tyhjentäminen, "ei veden pelkäämistä" - Miehistökokeilut / leikit eri aluksilla	- Tasapaino kilpakajakissa - Tasapaino K-2 ja K-4 - Sivuttaismelonta - Tuen ottaminen vedestä - Perustekniikan ymmärrys - Teknillisten harjoitteiden sisäistäminen - Lähtöasennon ja lähdön hallitseminen kajakkiyksiköllä	Hallitsee: - Perustekniikan K-1 - Perustekniikka (K-2/K-4) - Lähtöasento ja lähtö (K-1/K-2/K-4) - Eriolaiset keliolosuhteet - Eri istuinpaikat K-2/ K-4 - Peesaaminen ja ryhmäharjoittelu	Hallitsee: - Kilpailuvauhdin tekniikan - Tekniikan eri keliolosuhteissa - Harjoitusintensiiteetit (pk, pk+, vk, vk+, mk, mk+, nop, ana) - Tekniikan niin hyvin että kykenee ottamaan itsestään kaiken irti niin K-1/K-2/K-4 aluksissa	- Melonnan dynamiikka ja taloudellisuus - Miehistökykyisyys - Kansainvälisen tason kilpailuvalmistautumisrutiini ja kilpailutaktiikka	- Yksilöllinen optimoitu suoritustekniikka - Optimoitu miehistötaitavuus - Optimoidut kilpailurutiinit ja kilpailutaktiikka

Huipulle tähtäävän ratamelojan urheilijan polku – päivittäisen harjoittelun puitteet ja toimintaympäristö						
Ikä	8 -12 v	12-14 v	15-16 v	17-19 v	19-23 v	23-40 v
<b>Asuminen</b>	Vanhempien luona	Vanhempien luona	Vanhempien luona	Vanhempien luona / Urheilulukio / Ammatillinen oppilaitos	Missä vaatimustason täyttävä harjoittelu ympäristö ja opiskelumahdollisuudet kohtaavat	Missä vaatimustason täyttävä harjoittelu ympäristö löytyy (Suomi / Ulkomailla)
<b>Opiskelu / työ</b>	Peruskoulu	Peruskoulu	Peruskoulu, urheiluakatemit	Urheilulukio Toiseen asteen ammatillinen oppilaitos, urheiluakatemit varusmiespalvelu: Urheilukoulu	Vähäinen yliopisto-opiskelu / pienimuotoinen työ urheilun ohella, vaihtoehtoisesti puhdas ammattilaisuus. (Urheilijasta kiinni mikä on henkilökohtaisesti toimivin ratkaisu.)	Vähäinen yliopisto-opiskelu / pienimuotoinen työ urheilun ohella, vaihtoehtoisesti puhdas ammattilaisuus. (Urheilijasta kiinni mikä on henkilökohtaisesti toimivin ratkaisu.)
<b>Harjoittelu ympäristö</b>	Seuran nuorisotoiminta Innostuneet ohjaajat	Seuran nuorisotoiminta Seuran leirit Kanoottiliiton viikonloppuleirit Kanoottiliiton kesäleirit	Seuran nuorisotoiminta Seuran leirit Kanoottiliiton A-16v valmennusryhmä  Koti / Opiskeluolosuhteissa: * Urheiluakatemia, Urheilulukio * Seuran harjoitusryhmä	Leireillä: Kanoottiliiton 17-23 v valmennusryhmä  Koti / Opiskeluolosuhteissa: * Urheiluakatemia, Urheilulukio, * Seuran harjoitusryhmä	Leireillä: Kanoottiliiton 17-23 v valmennusryhmä  Koti / Opiskelu / Omatoiminen harjoittelu Suomessa / Ulkomailla: * Kovatasoinen harjoitusryhmä asuin / opiskelupaikkakunnalla * Kansainvälinen harjoitusseura ulkomaan avovesileireillä	Leireillä: Kanoottiliiton senioreiden maajoukkue  Koti / Opiskelu / Omatoiminen harjoittelu Suomessa / Ulkomailla: * Kovatasoinen harjoitusryhmä asuin / opiskelupaikkakunnalla * Kansainvälinen harjoitusseura ulkomaan avovesileireillä
<b>Terveydenhuolto</b>	Julkinen terveydenhuolto	Julkinen terveydenhuolto	Julkinen terveydenhuolto Sairaskuluvakuutus Fysioterapeutti / Hieroja	Omalääkäri (nopea pääsy lääkärille ja säännölliset terveydentarkastukset) Julkinen terveydenhuolto Sairaskuluvakuutus Fysioterapeutti / Hieroja /Osteopaatti 1-4 krt / kuukausi	Omalääkäri (nopea pääsy lääkärille ja säännölliset terveydentarkastukset) Sairaskuluvakuutus Fysioterapeutti / Hieroja / Osteopaatti 1-4 krt / kuukausi	Urheilulääketieteeseen erikoistunut Omalääkäri (nopea pääsy lääkärille ja säännölliset terveydentarkastukset) Sairaskuluvakuutus Fysioterapeutti / Hieroja / Osteopaatti 1-4 krt / kuukausi
<b>Tukiverkosto</b>	Vanhemmat Ystävät Seuran toimihenkilöt	Vanhemmat Ystävät Seuran Toimihenkilöt Seuran Valmentaja	Vanhemmat, Ystävät Seuran Toimihenkilöt Oma Valmentaja Kanoottiliiton alle 16 v Valmentaja	Vanhemmat, Ystävät Opinto-ohjaaja Oma Valmentaja Kanoottiliiton 17-23 v Valmentaja	Vanhemmat, Ystävät Opinto-ohjaaja Oma Valmentaja Kanoottiliiton 17-23 v / Seniorijoukkueen Valmentaja, Manageri	Vanhemmat, Ystävät Oma Valmentaja Kanoottiliiton Seniorijoukkueen Valmentaja Manageri

Huipulle tähtäävän ratamelojan urheilijan polku – leiritys ja kilpailemisen taso						
Ikä	8 -12 v	12-14 v	15-16 v	17-19 v	19-23 v	23-40 v
<b>Leiritysmäärä / vuosi</b>	Seuran leirit	Seuran leirit Kanoottiliiton nuorten leirit Aluekohtaiset leirit	Seuran leirit Kanoottiliiton alle 16 v valmennusryhmän leirit: Viikonloppuleirit Kesän avovesileirit (miehistöt) Fyysisen suorituskyvyn testiviikonloput Kevään avovesileiri ulkomailla (1 x 2 viikkoa)	Kanoottiliiton 17-23 v valmennusryhmä: 2 x Ulkomaan avovesileirit kevätkaudella (2x3 viikkoa) 4-5 x Viikonloppuleiri talvikaudella 3 x Fyysisen suorituskyvyn testiviikonloput 3-4 x Avovesileirit kotimaassa 1-2 x Yleiskestävyyden leirit (hiihto)  <b>Yhteensä:</b> 42 vrk ulkomaan avovesileiritystä 18-28 vrk kotimaan avovesileiriä 10-15 vrk fyysisen suorituskyvyn leirivuorokautta 12-21 vrk viikonloppuleiritystä 10-21 vrk yleiskestävyyden leiriä  <b><u>Harjoitusvuosi yhteensä: 92-127 leirivuorokautta.</u></b>	Kanoottiliiton 17-23 v valmennusryhmä: 6-9 viikkoa avovesileiriä kevätkaudella (esim. 3x3 viikkoa/1viikko) 1 x 3 viikkoa avovesileiritystä syyskaudella 3-4 x Viikonloppuleiri talvikaudella 3 x Fyysisen suorituskyvyn testiviikonloput 3-4 x Avovesileirit kotimaassa 1-2 x Yleiskestävyyden leirit (hiihto)  <b>Yhteensä:</b> 63-84 vrk ulkomaan avovesileiritystä 18-28 vrk kotimaan avovesileiriä 10-15 vrk fyysisen suorituskyvyn leirivuorokautta 9-15 vrk viikonloppuleiritystä  <b><u>Harjoitusvuosi yhteensä: 100-142 leirivuorokautta.</u></b>	Kanoottiliiton seniorimaajoukkumelojan leiritys: Avovesileiritys (12-15 viikkoa kevätkaudella, 1. helmikuu - 10. toukokuu) Avovesileiritys (3-6 viikkoa syyskaudella, avovesikausi pidennetään joulukuun alkuun saakka) 3 x Fyysisen suorituskyvyn testiviikonloput 3-4 x Kesän avovesileirit kotimaassa á 5-10vrk  <b>Yhteensä:</b> 140-180 vrk ulkomaan avovesileiritystä 20-40 vrk kesäleirivuorokautta kotimaassa / ulkomailla 10-15 vrk fyysisen suorituskyvyn leirivuorokautta  <b><u>Harjoitusvuosi yhteensä: 170-235 leirivuorokautta.</u></b>
<b>Kilpailemisen taso</b>	Seuran kilpailut Kansalliset kilpailut	Seuran kilpailut Kansalliset kilpailut Nuorisomestaruuskilpailut	Kansallinen kilpailusarja Nuorisomestaruuskilpailut Nuorten PM- kilpailut	Kansallinen kilpailusarja Nuorisomestaruuskilpailut Yleisen sarjan SM - kilpailut PM- kilpailut Junioreiden EM - kilpailut Junioreiden MM - kilpailut	Kansallinen Kilpailusarja Yleisen sarjan SM - kilpailut PM - kilpailut A23v EM kilpailut Senioreiden Maailman Cup kilpailut Senioreiden EM - ja MM - kilpailut (Olympialaiset)	Kansallinen Kilpailusarja Yleisen sarjan SM - kilpailut Maailman Cup osakilpailut EM - kilpailut MM - kilpailut Olympialaiset

Huipulle tähtäävän ratamelojan urheilijan polku – varusteet ja valmennusosaaminen						
Ikä	8 -12 v	12-14 v	15-16 v	17-19 v	19-23 v	23-40 v
<b>Lajivarusteet ja puitteet (seura)</b>	Lapsille ja nuorille sopivat kanootit ja melat (mitoitus melojan fyysisen koon mukaan) Pelastusliivit Seurantavene	Kilpayksikkö ja melojan voimatasolle sopivan mittainen ja kokoinen kilpamela Miehistökajakit Pelastusliivit Seurantavene Poijutettu harjoitusrata (200 m, 500 m, 1000 m) Videokamera	Kilpayksikkö ja melojan voimatasolle sopivan mittainen ja kokoinen kilpamela Miehistökajakit Pelastusliivit Seurantavene Poijutettu harjoitusrata (200 m, 500 m, 1000 m) Videokamera Melontaergometri(t)	Miehistökajakit Seurantavene Poijutettu 1000 m harjoitusrata (poiju / 100 m) Videokamera Melontaergometri(t)	Miehistökajakit Seurantavene Poijutettu 1000 m harjoitusrata (poiju / 100 m) Videokamera Melontaergometri(t)	Miehistökajakit Seurantavene Poijutettu 1000 m harjoitusrata (poiju / 100 m) Videokamera Melontaergometri(t)
<b>Urheiluvarusteet (henkilökohtaiset)</b>	Harjoitteluvaatteet Juoksukengät Oheisharjoittelun urheiluvarusteet (esim. hiihto, uinti, paini, telinevoimistelu, pallopelit ym.)	Kilpakajakki Henkilökohtainen kilpamela Harjoitteluvaatteet Juoksukengät Oheisharjoittelun urheiluvarusteet (esim. hiihto, juoksu, uinti, paini, telinevoimistelu, pallopelit ym.)	Kilpakajakki Henkilökohtainen kilpamela Harjoitteluvaatteet Juoksukengät Sykemittari Oheisharjoittelun urheiluvarusteet (esim. hiihto, juoksu, uinti, paini, telinevoimistelu, pallopelit ym.)	1-2 Kilpakajakkia Henkilökohtainen kilpamela ja varamela Harjoitteluvaatteet Juoksukengät Sykemittari GPS Oheisharjoittelun urheiluvarusteet	1-3 Kilpakajakkia Henkilökohtainen kilpamela ja varamela Harjoitteluvaatteet Juoksukengät Sykemittari GPS Oheisharjoittelun urheiluvarusteet	2-3 Kilpakajakkia (kalusto uusitaan 1-2 v. välein) Henkilökohtainen kilpamela ja varamela Harjoitteluvaatteet Juoksukengät Sykemittari GPS Oheisharjoittelun urheiluvarusteet
<b>Valmennusosaaminen</b>	Nuorten melonnanohjaajatutkinto Valmentajatutkinto taso I, II, III	Nuorten melonnanohjaajatutkinto Valmentajatutkinto taso I, II, III, VAT	Valmentajatutkinto taso II, III, VAT  (Tai valmentaja, jolla riittävä lajituntemus kansallisen senioritason melontavalmennuksesta)  Kanoottiliitto: Alle 16 v vastuvalmentaja jolla päävastuu liittojohtoisesta A-16v valmennustoiminnasta	Valmentajatutkinto taso III, VAT  (Tai valmentaja, jolla riittävä lajituntemus kansainvälisen tason melontavalmennuksesta)  Kanoottiliitto: 17-23 v maajoukkuevalmentaja joka vastaa liittojohtoisesta valmennustoiminnasta	Valmentajatutkinto taso III, VAT, VEAT  (Tai valmentaja, jolla riittävä lajituntemus kansainvälisen tason melontavalmennuksesta)  Kanoottiliitto: 17-23 v maajoukkuevalmentaja joka vastaa liittojohtoisesta valmennustoiminnasta	Valmentajatutkinto taso III, VAT, VEAT  (Tai valmentaja, jolla riittävä lajituntemus kansainvälisen huipputaso melontavalmennuksesta)  Kanoottiliitto: Seniorijoukkueen maajoukkuevalmentaja joka vastaa liittojohtoisesta valmennustoiminnasta

Huipulle tähtäävän ratamelojan urheilijan polku – tuloskehityksen viitearvot ja henkinen profiili						
Ikä	8 -12 v	12-14 v	15-16 v	17-19 v	19-23 v	23-40 v
<b>200 m</b>	Läpimelominen	♀ 50-60 sek ♂ 45-55 sek	♀ < 50 sek ♂ < 43 sek	♀ < 45 sek ♂ < 39 sek	♀ < 42 sek ♂ < 37 sek	♀ < 41 sek ♂ < 36 sek
<b>500 m</b>	----	♀ 2:10-2:55 ♂ 1:58-2:40	♀ 2:05-2:20 ♂ 1:48-2:00	♀ 1:55-2:05 ♂ 1:42-1:50	♀ 1:50-1:56 ♂ 1:38-1:43	♀ 1:46-1:52 ♂ 1:35-1:40
<b>1000 m</b>	----	----	♀ 4:20-4:40 ♂ 4:05-4:20	♀ 4:00-4:20 ♂ 3:35-3:50	♀ 3:55-4:08 ♂ 3:30-3:40	♀ 3:52-3:58 ♂ 3:24-3:30
<b>1000/2500/5000 m</b>	1000 m Läpimelominen	2500 m ♀ 12:00-15:00 ♂ 11:00-14:00	2500 m ♀ 11:00-14:00 ♂ 09:30-12:00	5000 m ♀ 24-26min ♂ 22-24min	5000 m ♀ 23-24min ♂ 21-22min	5000 m ♀ < 23min ♂ < 21min
<b>Henkinen profiili ja henkiset valmiudet</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Harjoittelulilo</li> <li>* Positiivinen minäkuva ja Itsetunto</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Oppimishalu</li> <li>* Harjoitteluhalu</li> <li>* Keskittymiskyky</li> <li>* Rentoutumiskyky</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Harjoitteluhalu</li> <li>* Haluaa kehittyä urheilijana</li> <li>* Halu kilpailla</li> <li>* Henkisen vireystason säätely</li> <li>* Osaa nauttia hyvästä suorituksesta ja käsitellä vastoinkäymisiä</li> <li>* Yhteistyökykyisyys (miehistöharjoittelu ja toiminta valmennusryhmässä)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Kova harjoitteluhalu</li> <li>* Kilpailuhenkinen</li> <li>* Osaa suunnitella ja hallita ajankäyttöä</li> <li>* Arvioi ja kehittää omaa minäkuvaa</li> <li>* Itsenäistyminen</li> <li>* Kyky asettaa tavoitteita ja ottaa vastuuta niiden saavuttamisesta</li> <li>* Yhteistyökykyisyys (miehistöharjoittelu ja toiminta valmennusryhmässä)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Äärimmäinen harjoitteluhalukkuus</li> <li>* Äärimmäinen kilpailuhenkisyys</li> <li>* Sitoutuu tavoitteiden asetteluun ja toimii niiden saavuttamisen edellyttämällä tavalla</li> <li>* Kyky suunnitella ja hallinnoida elämäntilannettaan niin että saa maksimaalisen vasteen harjoittelulle</li> <li>* Stressinsietokyky</li> <li>* Yhteistyökykyisyys (kykenee toimimaan kansainvälisessä harjoittelu- ja kilpailuympäristössä )</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Äärimmäinen harjoitteluhalukkuus</li> <li>* Äärimmäinen kilpailuhenkisyys</li> <li>* Arvokisa-kompetenssi</li> <li>* Paineensietokyky</li> <li>* Kykenee asettamaan uusia tavoitteita saavutetun menestyksen jatkeeksi</li> <li>* Halu jatkuvasti kehittää itseään urheilijana</li> <li>* Pitkäjänteinen sitoutuminen</li> <li>* Yhteistyökykyisyys (kykenee toimimaan kansainvälisessä harjoittelu- ja kilpailuympäristössä )</li> </ul>

Huipulle tähtäävän Ratamelojan urheilijan polku – fyysiset valmiudet ikäkausittain						
Ikä	8-12 v	12-14 v	15-16 v	17-19 v	19-23 v	23-40 v
<b>Aerobinen kyky (lajisuoritus 2000 m käännöksellä) Vo2 l/min</b>	----	♀ < 13 min ♂ < 12 min	♀ 10:15-11:45 min ♂ 08:50-10:00 min	♀ < 09:50 min, 3,6 l/min ♂ < 08:30 min, 5,0 l/min	♀ < 09:20 min, 3,8-4,1 l/min ♂ < 08:10 min, 5,2-5,5 l/min	♀ < 09:00 min, 4,0-4,2 l/min ♂ < 08:00 min, 5,4-5,7 l/min
<b>Keskeisverenkierto (3000 m juoksu) Vo2 l/min</b>	----	♀ < 15 min ♂ < 14 min	♀ < 13:30 min ♂ < 12:00 min	♀ < 13:00 min, 3,8 l/min ♂ < 11:30 min, 5,4 l/min	♀ < 12:00 min, 4,0-4,2 l/min ♂ < 11:00 min, 5,6-6,0 l/min	♀ < 12:00 min, 4,2-4,4 l/min ♂ < 11:00 min, 5,8-6,5 l/min
<b>Lajinopeus (100 m paikaltaan)</b>	----	♀ < 30 sek ♂ < 25 sek	♀ 24:00-26:00 sek ♂ 21:50-22:00 sek	♀ < 22 sek ♂ < 19 sek	♀ < 20:50 sek ♂ < 17:50 sek	♀ < 18:50-20:00 sek ♂ < 15:50-17:50 sek
<b>Anaerobinen kyky (250 m paikaltaan)</b>	----	♀ < 70-85 sek ♂ < 60-75 sek	♀ < 62-70 sek ♂ < 53-60 sek	♀ < 56-62 sek ♂ < 50-54 sek	♀ < 53-56 sek ♂ < 47-49 sek	♀ < 50-52 sek ♂ < 45-46 sek
<b>Maksimivoimataso</b>	<b>8-12 v</b>	<b>12-14 v</b>	<b>15-16 v</b>	<b>17-19 v</b>	<b>19-23 v</b>	<b>23-40 v</b>
<b>Makuusoutu</b>	----	Tekniikka	♀ > 0,5-0,7 x oma paino ♂ > 0,6-0,8 x oma paino	♀ > 0,8-0,9 x oma paino ♂ > 0,9-1,0 x oma paino	♀ > 0,9-1,0 x oma paino ♂ > 1,1-1,2 x oma paino	♀ > 1,1-1,3 x oma paino ♂ > 1,3-1,4 x oma paino
<b>Penkkipunnerrus</b>	----	Tekniikka	♀ > 0,6-0,8 x oma paino ♂ > 0,8-1,0 x oma paino	♀ > 0,9-1,0 x oma paino ♂ > 1,1-1,2 x oma paino	♀ > 1,0-1,1 x oma paino ♂ > 1,2-1,3 x oma paino	♀ > 1,1-1,3 x oma paino ♂ > 1,4-1,5 x oma paino
<b>Leuanveto myötäotteella</b>	----	Tekniikka	♀ oma paino ♂ oma paino	♀ 5-10 kg ♂ 15-25 kg	♀ 15-30 kg ♂ 30-55 kg	♀ > 45 kg ♂ > 75 kg
<b>Dippi</b>	----	Tekniikka	♀ oma paino ♂ oma paino	♀ 10-15 kg ♂ 15-25 kg	♀ 20-30 kg ♂ >35-45 kg	♀ > 40 kg ♂ > 50 kg
<b>Kestovoimataso</b>	<b>8-12 v</b>	<b>12-14 v</b>	<b>15-16 v</b>	<b>17-19 v</b>	<b>19-23 v</b>	<b>23-40 v</b>
<b>Makuusoutu</b>	----	Tekniikka	♀ 40-60 t./ 50% max / 2min ♂ 45-65 t./ 50% max / 2min	♀ 40-60 t./ 40 kg / 2min ♂ 45-65 t./ 55 kg / 2min	♀ 50-65 t./ 40 kg / 2min ♂ 55-75 t./ 55 kg / 2min	♀ 70-90 t./ 40 kg / 2min ♂ 70-90 t./ 55 kg / 2min
<b>Penkkipunnerrus</b>	----	Tekniikka	♀ 40-60 t./ 50% max / 2min ♂ 45-65 t./ 50% max / 2min	♀ 40-60 t./ 40 kg / 2min ♂ 45-65 t./ 55 kg / 2min	♀ 50-65 t./ 40 kg / 2min ♂ 55-75 t./ 55 kg / 2min	♀ 70-90 t./ 40 kg / 2min ♂ 70-100 t./ 55 kg / 2min
<b>Dippi</b>	----	Tekniikka	♀ >15 t./ 2min ♂ >20 t./ 2min	♀ >20 t./ 2min ♂ >30 t./ 2min	♀ >25 t./ 2min ♂ >40 t./ 2min	♀ >35 t./ 2min ♂ >45 t./ 2min
<b>Leuanveto myötäotteella</b>	----	Tekniikka	♀ >15 t./ 2min ♂ >35 t./ 2min	♀ >20 t./ 2min ♂ >60 t./ 2min	♀ >30 t./ 2min ♂ >70 t./ 2min	♀ >45 t./ 2min ♂ >80 t./ 2min