

Referensvärden rekrytering skeleton	
Herr	EC/ICC
Startrelaterat	
Stående 10 m (s)	1,7
Stående 30 m (s)	4,2
Stående längd (m)	2,75
Stående 5-steg (m)	12,5
Frivändning (% av kroppsvikt)	100
Knäböj (% av kroppsvikt)	150
Marklyft (% av kroppsvikt)	160
Lillehammer start (s)	5,15
Åkrelaterat	EC/ICC
Åkning Lillehammer (s)	55,00
Coopertest 2000 m (min:sek)	08:00
Brutalbänk (st)	17
Liggande axelryck (kg)	70
Dips (st)	15
Chins (st)	10

Dam	EC/ICC
Startrelaterat	
Stående 10 m (s)	1,80
Stående 30 m (s)	4,50
Stående längd (m)	2,40
Stående 5-steg (m)	10
Frivändning (% av kroppsvikt)	90
Knäböj (% av kroppsvikt)	140
Marklyft (% av kroppsvikt)	150
Lillehammer start (s)	5,45
Åkrelaterat	EC/ICC
Åkning Lillehammer (s)	56,50
Coopertest 2000 m (min:sek)	09:00
Brutalbänk (st)	10
Liggande axelryck (kg)	40
Dips (st)	5
Chins (st)	5