

**HERRAR: ungefärliga resultat för olika fyspoäng**

FYS- POÄNG	STYRKA		POWER					AEROBT	ANAEROBT		
	Knäböj/ kroppsvikt	Gripen (medel- värde)	Squat jump	CMJ	CMJ(a)	Sprint 5m	Sprint 10m	Cooper	Chins	Dips	Brutalbänk
1	utföra	utföra	utföra	utföra	utföra	utföra	utföra	utföra	utföra	utföra	utföra
1,5	1,03	41	28	31,5	36	0,99	1,84	12,20	6	5	4
2	1,05	43	29	32,5	37	0,98	1,82	12,15	7	8	6
2,5	1,10	45	30	33,5	38	0,97	1,81	12,07	8	10	8
3	1,10	47	31	34,5	39	0,96	1,79	12,00	9	12	9
3,5	1,15	49	32	35,5	40	0,95	1,77	11,55	9	13	10
4	1,2	51	33	36,5	42	0,94	1,75	11,50	10	15	12
4,5	1,25	52	34	37,5	43	0,94	1,74	11,40	11	17	14
5	1,3	54	35	38,5	44	0,93	1,72	11,34	12	19	15
5,5	1,35	55	36	40	45	0,92	1,70	11,28	13	20	17
6	1,4	57	37	41,5	46	0,91	1,68	11,20	14	22	18
6,5	1,45	59	38	42,5	47,5	0,91	1,66	11,15	15	24	20
7	1,5	60	39	43,5	48,5	0,90	1,65	11,10	15	26	21
7,5	1,55	62	40	44,5	49,5	0,89	1,64	11,05	16	28	22
8	1,60	64	41	45,5	51	0,89	1,62	11,04	17	29	24
8,5	1,65	65	42	46,5	52	0,88	1,60	11,03	17	30	25
9	1,7	67	43	48	53	0,87	1,58	11,02	18	32	26
9,5	1,75	69	45	49	54	0,86	1,56	11,01	19	34	28
10	1,8	70	46	52	55	0,85	1,55	11,00	20	35	30

**DAMER: ungefärliga resultat för olika fyspoäng**

FYS- POÄNG	STYRKA		POWER					AEROBT	ANAEROBT		
	Knäböj/ kroppsvikt	Gripen (medel- värde)	Chins	Squat jump	CMJ	CMJ(a)	Sprint 5m	Sprint 10m	Cooper	Dips	Brutalbänk
1	utföra	utföra	utföra	utföra	utföra	utföra	utföra	utföra	utföra	utföra	utföra
1,5	0,80	30	-	21	26	31	1,10	1,97	13,40	1	4
2	0,85	31	2	22	27	33	1,09	1,95	13,30	2	6
2,5	0,90	32	-	23	29	34	1,08	1,93	13,10	3	8
3	1,00	33	3	24	30	36	1,07	1,90	13,00	4	9
3,5	1,05	34	-	25	30	37	1,06	1,88	12,52	4	10
4	1,10	35	4	26	31	39	1,05	1,86	12,45	5	12
4,5	1,15	35	-	28	33	40	1,04	1,84	12,38	5	14
5	1,20	37	5	29	34	42	1,03	1,82	12,30	6	15
5,5	1,25	39	-	30	35	43	1,01	1,80	12,20	6	17
6	1,30	40	6	31	36	44	1,00	1,77	12,10	7	18
6,5	1,35	41	-	32	37	45	0,99	1,75	12,00	7	20
7	1,40	43	7	33	38	47	0,98	1,72	11,52	8	21
7,5	1,45	44	-	35	39	49	0,96	1,70	11,45	9	22
8	1,50	45	8	36	40	50	0,95	1,68	11,38	10	24
8,5	1,60	47	-	37	42	52	0,93	1,66	11,30	10	25
9	1,65	48	9	38	43	53	0,92	1,64	11,22	11	26
9,5	1,70	49	-	39	44	54	0,91	1,62	11,15	11	28
10	1,75	50	10	40	45	55	0,90	1,60	11,08	12	30