

6. FEBRUAR 2019



POENGBEREGNING  
Vikingen

BUNAES, LARS  
NORGES BANDYFORBUND - INNEBANDYSEKSJONEN



Vikingen tester den generelle fysiske kapasitet "arbeidskapasiteten".  
Scoringtabellene er utviklet for alle testene i Vikingen.  
Poengberegningen tar utgangspunkt for landslagene til menn og kvinner.  
Testene er vektet ulikt avhengig av hvor spesifikke de er for innebandy.

Hyper vekting	Høy vekting	Middels vekting	Lav vekting
Beep test	5 m sprint 10 m sprint Kassehopp	Hexagon obstacle Stille lengde CMJ	Chins

**En måte å se scoringstabellen i forhold til hver test (markert med rødt):**

Verdensklasse:

Hyper vekting: 295p

Høy vekting: 140 p

Middels vekting: 100 p

Lav vekting: 75 p



**Et minimum for å prestere på a-landslagene markert (grønt):**

Hyper vekting: 140 p

Høy vekting: 100 p

Middels vekting: 50 p

Lav vekting: 30 p



Totalpoeng

Verdensklasse

1090

A landslag

620



Beep					
Menn			Kvinner		
Nivå		Poeng	Nivå		Poeng
13	4	10	10	10	15
	5	15	11	1	30
	6	20		2	45
	7	26		3	60
	8	32		4	75
	9	39		5	90
	10	40		6	105
	11	45		7	120
	12	50		8	135
	13	55		9	140
14	1	100		10	147
	2	105		11	153
	3	110		12	160
	4	115	12	1	167
	5	120		2	173
	6	125		3	179
	7	130		4	186
	8	135		5	192
	9	140		6	199
	10	145		7	205
	11	150		8	212
	12	155		9	218
	13	160		10	225
15	1	165		11	231
	2	175		12	238
	3	185	13	1	244
	4	195		2	251
	5	205		3	257
	6	215		4	263
	7	225		5	270
	8	235		6	276
	9	245		7	283
	10	255		8	289
	11	265		9	295
	12	275		10	305
	13	285		11	320
16	1	295		12	335
	2	305		13	350
	3	315	14	1	365
	4	325		2	380
	5	335		3	395
	6	345		4	410
	7	355		5	425
	8	365		6	440
	9	375		7	455
	10	385		8	470
	11	395		9	485
	12	405		10	500
	13	415		11	515
	14	425		12	530
				13	545

## Hexagonal Obstacle Menn

Tid	Poeng	Tid	Poeng	Tid	Poeng	Tid	Poeng	Tid	Poeng
20,67	0	20,07	32	19,47	64	18,87	96	18,27	128
20,66	1	20,06	33	19,46	65	18,86	97	18,26	129
20,65	1	20,05	33	19,45	65	18,85	97	18,25	129
20,64	2	20,04	34	19,44	66	18,84	98	18,24	130
20,63	2	20,03	34	19,43	66	18,83	98	18,23	130
20,62	3	20,02	35	19,42	67	18,82	99	18,22	131
20,61	3	20,01	35	19,41	67	18,81	99	18,21	132
20,60	4	20,00	36	19,40	68	18,80	100	18,20	132
20,59	4	19,99	36	19,39	68	18,79	101	18,19	133
20,58	5	19,98	37	19,38	69	18,78	101	18,18	133
20,57	5	19,97	37	19,37	70	18,77	102	18,17	134
20,56	6	19,96	38	19,36	70	18,76	102	18,16	134
20,55	6	19,95	39	19,35	71	18,75	103	18,15	135
20,54	7	19,94	39	19,34	72	18,74	103	18,14	135
20,53	7	19,93	40	19,33	72	18,73	104	18,13	136
20,52	8	19,92	40	19,32	73	18,72	104	18,12	136
20,51	9	19,91	41	19,31	73	18,71	105	18,11	137
20,50	9	19,90	41	19,30	74	18,70	105	18,10	137
20,49	10	19,89	42	19,29	74	18,69	106	18,09	138
20,48	10	19,88	42	19,28	75	18,68	106	18,08	139
20,47	11	19,87	43	19,27	75	18,67	107	18,07	139
20,46	11	19,86	43	19,26	76	18,66	107	18,06	140
20,45	12	19,85	44	19,25	76	18,65	108	18,05	140
20,44	12	19,84	44	19,24	76	18,64	109	18,04	141
20,43	13	19,83	45	19,23	77	18,63	109	18,03	141
20,42	13	19,82	45	19,22	78	18,62	110	18,02	142
20,41	14	19,81	46	19,21	78	18,61	110	18,01	142
20,40	14	19,80	47	19,20	79	18,60	111	18,00	143
20,39	15	19,79	47	19,19	79	18,59	111	17,99	143
20,38	16	19,78	48	19,18	80	18,58	112	17,98	144
20,37	16	19,77	48	19,17	80	18,57	112	17,97	144
20,36	17	19,76	49	19,16	81	18,56	113	17,96	145
20,35	17	19,75	49	19,15	81	18,55	113	17,95	145
20,34	18	19,74	50	19,14	82	18,54	114	17,94	146
20,33	18	19,73	50	19,13	82	18,53	114	17,93	147
20,32	19	19,72	51	19,12	83	18,52	115	17,92	147
20,31	19	19,71	51	19,11	83	18,51	116	17,91	148
20,30	20	19,70	52	19,10	84	18,50	116	17,90	148
20,29	20	19,69	52	19,09	84	18,49	117	17,89	149
20,28	21	19,68	53	19,08	85	18,48	117	17,88	149
20,27	21	19,67	53	19,07	86	18,47	118	17,87	150
20,26	22	19,66	54	19,06	86	18,46	118	17,86	150
20,25	22	19,65	55	19,05	87	18,45	119	17,85	151
20,24	23	19,64	55	19,04	87	18,44	119	17,84	151
20,23	24	19,63	56	19,03	88	18,43	120	17,83	152
20,22	24	19,62	56	19,02	88	18,42	120	17,82	152
20,21	25	19,61	57	19,01	89	18,41	121	17,81	153
20,20	25	19,60	57	19,00	89	18,40	121	17,80	153
20,19	26	19,59	58	18,99	90	18,39	122	17,79	154
20,18	26	19,58	58	18,98	90	18,38	122	17,78	155
20,17	27	19,57	59	18,97	91	18,37	123	17,77	155
20,16	27	19,56	59	18,96	91	18,36	124	17,76	156
20,15	28	19,55	60	18,95	92	18,35	124	17,75	156
20,14	28	19,54	60	18,94	93	18,34	125	17,74	157
20,13	29	19,53	61	18,93	93	18,33	125	17,73	157
20,12	29	19,52	61	18,92	94	18,32	126	17,72	158
20,11	30	19,51	62	18,91	94	18,31	126	17,71	158
20,10	30	19,50	63	18,90	95	18,30	127	17,70	159
20,09	31	19,49	63	18,89	95	18,29	127	17,69	159
20,08	32	19,48	64	18,88	96	18,28	128	17,68	160

## Hexagonal Obstacle Kvinner

Tid	Poeng	Tid	Poeng	Tid	Poeng	Tid	Poeng	Tid	Poeng
21,33	0	20,73	32	20,13	64	19,53	96	18,93	128
21,32	1	20,72	33	20,12	65	19,52	97	18,92	129
21,31	1	20,71	33	20,11	65	19,51	97	18,91	129
21,30	2	20,70	34	20,10	66	19,50	98	18,90	130
21,29	2	20,69	34	20,09	66	19,49	98	18,89	130
21,28	3	20,68	35	20,08	67	19,48	99	18,88	131
21,27	3	20,67	35	20,07	67	19,47	99	18,87	132
21,26	4	20,66	36	20,06	68	19,46	100	18,86	132
21,25	4	20,65	36	20,05	68	19,45	101	18,85	133
21,24	5	20,64	37	20,04	69	19,44	101	18,84	133
21,23	5	20,63	37	20,03	70	19,43	102	18,83	134
21,22	6	20,62	38	20,02	70	19,42	102	18,82	134
21,21	6	20,61	39	20,01	71	19,41	103	18,81	135
21,20	7	20,60	39	20,00	72	19,40	103	18,80	135
21,19	7	20,59	40	19,99	72	19,39	104	18,79	136
21,18	8	20,58	40	19,98	73	19,38	104	18,78	136
21,17	9	20,57	41	19,97	73	19,37	105	18,77	137
21,16	9	20,56	41	19,96	74	19,36	105	18,76	137
21,15	10	20,55	42	19,95	74	19,35	106	18,75	138
21,14	10	20,54	42	19,94	75	19,34	106	18,74	139
21,13	11	20,53	43	19,93	75	19,33	107	18,73	139
21,12	11	20,52	43	19,92	76	19,32	107	18,72	140
21,11	12	20,51	44	19,91	76	19,31	108	18,71	140
21,10	12	20,50	44	19,90	76	19,30	109	18,70	141
21,09	13	20,49	45	19,89	77	19,29	109	18,69	141
21,08	13	20,48	45	19,88	78	19,28	110	18,68	142
21,07	14	20,47	46	19,87	78	19,27	110	18,67	142
21,06	14	20,46	47	19,86	79	19,26	111	18,66	143
21,05	15	20,45	47	19,85	79	19,25	111	18,65	143
21,04	16	20,44	48	19,84	80	19,24	112	18,64	144
21,03	16	20,43	48	19,83	80	19,23	112	18,63	144
21,02	17	20,42	49	19,82	81	19,22	113	18,62	145
21,01	17	20,41	49	19,81	81	19,21	113	18,61	145
21,00	18	20,40	50	19,80	82	19,20	114	18,60	146
20,99	18	20,39	50	19,79	82	19,19	114	18,59	147
20,98	19	20,38	51	19,78	83	19,18	115	18,58	147
20,97	19	20,37	51	19,77	83	19,17	116	18,57	148
20,96	20	20,36	52	19,76	84	19,16	116	18,56	148
20,95	20	20,35	52	19,75	84	19,15	117	18,55	149
20,94	21	20,34	53	19,74	85	19,14	117	18,54	149
20,93	21	20,33	53	19,73	86	19,13	118	18,53	150
20,92	22	20,32	54	19,72	86	19,12	118	18,52	150
20,91	22	20,31	55	19,71	87	19,11	119	18,51	151
20,90	23	20,30	55	19,70	87	19,10	119	18,50	151
20,89	24	20,29	56	19,69	88	19,09	120	18,49	152
20,88	24	20,28	56	19,68	88	19,08	120	18,48	152
20,87	25	20,27	57	19,67	89	19,07	121	18,47	153
20,86	25	20,26	57	19,66	89	19,06	121	18,46	153
20,85	26	20,25	58	19,65	90	19,05	122	18,45	154
20,84	26	20,24	58	19,64	90	19,04	122	18,44	155
20,83	27	20,23	59	19,63	91	19,03	123	18,43	155
20,82	27	20,22	59	19,62	91	19,02	124	18,42	156
20,81	28	20,21	60	19,61	92	19,01	124	18,41	156
20,80	28	20,20	60	19,60	93	19,00	125	18,40	157
20,79	29	20,19	61	19,59	93	18,99	125	18,39	157
20,78	29	20,18	61	19,58	94	18,98	126	18,38	158
20,77	30	20,17	62	19,57	94	18,97	126	18,37	158
20,76	30	20,16	63	19,56	95	18,96	127	18,36	159
20,75	31	20,15	63	19,55	95	18,95	127	18,35	160
20,74	32	20,14	64	19,54	96	18,94	128	18,34	161

## Stille lengde

Menn		Kvinner	
cm	Poeng	cm	Poeng
230	5	210	5
231	8	211	8
232	10	212	10
233	13	213	13
234	15	214	15
235	18	215	18
236	20	216	20
237	23	217	23
238	25	218	25
239	28	219	28
240	30	220	30
241	33	221	33
242	35	222	35
243	38	223	38
244	40	224	40
245	43	225	43
246	45	226	45
247	46	227	46
248	47	228	47
249	48	229	48
250	50	230	50
251	53	231	53
252	55	232	55
253	57	233	57
254	59	234	59
255	61	235	61
256	63	236	63
257	65	237	65
258	67	238	67
259	69	239	69
260	71	240	71
261	73	241	73
262	75	242	75
263	77	243	77
264	79	244	79
265	81	245	81
266	85	246	85
267	89	247	89
268	93	248	93
269	97	249	97
270	100	250	100
271	105	251	105
272	110	252	110
273	115	253	115
274	120	254	120
275	125	255	125
276	130	256	130
277	135	257	135
278	140	258	140
279	145	259	145
280	150	260	150
281	155	261	155
282	160	262	160
283	165	263	165
284	170	264	170
285	175	265	175
286	180	266	180
287	185	267	185
288	190	268	190
289	195	269	195
290	200	270	200
291	205	271	205
292	210	272	210
293	215	273	215
294	220	274	220
295	225	275	225
296	230	276	230
297	235	277	235
298	240	278	240
299	245	279	245
300	250	280	250
301	255	281	255
302	260	282	260
303	265	283	265
304	270	284	270
305	275	285	275
306	280	286	280
307	285	287	285
308	290	288	290
309	295	289	295
310	300	290	300

CMJ (A)				
Menn			Kvinner	
cm	poeng		cm	poeng
39	0		29	0
40	6		30	6
41	12		31	12
42	24		32	24
43	30		33	30
44	39		34	39
45	45		35	45
46	50		36	50
47	57		37	57
48	64		38	64
49	71		39	71
50	78		40	78
51	85		41	85
52	92		42	92
53	95		43	95
54	98		44	98
55	100		45	100
56	105		46	105
57	110		47	110
58	115		48	115
59	120		49	120
60	125		50	125
61	130		51	130
62	135		52	135
63	140		53	140
64	145		54	145
65	150		55	150
66	155		56	155
67	160		57	160
68	165		58	165
69	170		59	170
70	175		60	175

5 m				
Menn			Kvinner	
s	poeng		s	poeng
1,2	0		1,3	0
1,19	5		1,29	5
1,18	10		1,28	10
1,17	15		1,27	15
1,16	20		1,26	20
1,15	25		1,25	25
1,14	30		1,24	30
1,13	35		1,23	35
1,12	40		1,22	40
1,11	45		1,21	45
1,1	50		1,2	50
1,09	55		1,19	55
1,08	60		1,18	60
1,07	65		1,17	65
1,06	70		1,16	70
1,05	75		1,15	75
1,04	80		1,14	80
1,03	85		1,13	85
1,02	90		1,12	90
1,01	95		1,11	95
1	100		1,1	100
0,99	102		1,09	102
0,98	105		1,08	105
0,97	108		1,07	108
0,96	110		1,06	110
0,95	115		1,05	115
0,94	120		1,04	120
0,93	125		1,03	125
0,92	130		1,02	130
0,91	135		1,01	135
0,9	140		1	140
0,89	145		0,99	145
0,88	150		0,98	150
0,87	155		0,97	155
0,86	160		0,96	160
0,85	165		0,95	165
0,84	170		0,94	170
0,83	175		0,93	175
0,82	180		0,92	180
0,81	185		0,91	185
0,8	190		0,9	190
0,79	195		0,89	195
0,78	200		0,88	200
0,77	205		0,87	205
0,76	210		0,86	210
0,75	215		0,85	215
0,74	220		0,84	220
0,73	225		0,83	225
0,72	230		0,82	230
0,71	235		0,81	235
0,7	240		0,8	240
0,69	245		0,79	245
0,68	250		0,78	250
0,67	255		0,77	255
0,66	260		0,76	260
0,65	265		0,75	265
0,64	270		0,74	270
0,63	275		0,73	275
0,62	280		0,72	280
0,61	285		0,71	285
0,6	290		0,7	290
0,59	295		0,69	295
0,58	300		0,68	300
0,57	305		0,67	305
0,56	310		0,66	310
0,55	315		0,65	315
0,54	320		0,64	320
0,53	325		0,63	325
0,52	330		0,62	330



10 m				
Menn			Kvinner	
s	poeng		s	poeng
1,9	0		2	0
1,89	5		1,99	5
1,88	10		1,98	10
1,87	15		1,97	15
1,86	20		1,96	20
1,85	25		1,95	25
1,84	30		1,94	30
1,83	35		1,93	35
1,82	40		1,92	40
1,81	45		1,91	45
1,8	50		1,9	50
1,79	55		1,89	55
1,78	60		1,88	60
1,77	65		1,87	65
1,76	70		1,86	70
1,75	75		1,85	75
1,74	80		1,84	80
1,73	85		1,83	85
1,72	90		1,82	90
1,71	95		1,81	95
1,7	100		1,8	100
1,69	103		1,79	103
1,68	106		1,78	106
1,67	109		1,77	109
1,66	112		1,76	112
1,65	115		1,75	115
1,64	118		1,74	118
1,63	121		1,73	121
1,62	124		1,72	124
1,61	127		1,71	127
1,6	130		1,7	130
1,59	133		1,69	133
1,58	136		1,68	136
1,57	138		1,67	138
1,56	139		1,66	139
1,55	140		1,65	140
1,54	57		1,64	57
1,53	59		1,63	59
1,52	61		1,62	61
1,51	63		1,61	63
1,5	65		1,6	65
1,49	67		1,59	67
1,48	69		1,58	69
1,47	71		1,57	71
1,46	73		1,56	73
1,45	140		1,55	140
1,44	77		1,54	77
1,43	79		1,53	79
1,42	81		1,52	81
1,41	83		1,51	83
1,4	85		1,5	85
1,39	87		1,49	87
1,38	89		1,48	89
1,37	91		1,47	91
1,36	93		1,46	93
1,35	95		1,45	95
1,34	97		1,44	97
1,33	99		1,43	99
1,32	101		1,42	101
1,31	103		1,41	103
1,3	105		1,4	105
1,29	107		1,39	107
1,28	109		1,38	109
1,27	111		1,37	111
1,26	113		1,36	113
1,25	115		1,35	115
1,24	117		1,34	117
1,23	119		1,33	119
1,22	121		1,32	121
1,21	123		1,31	123
1,2	125		1,3	125
1,19	127		1,29	127
1,18	129		1,28	129

## Chins

Menn			Kvinner	
Antall	Poeng		Antall	Poeng
0	0		0	0
1	0		1	0
2	0		2	0
3	0		3	8
4	0		4	15
5	0		5	23
6	0		6	30
7	0		7	38
8	0		8	45
9	8		9	53
10	15		10	60
11	23		11	68
12	30		12	75
13	38		13	83
14	45		14	87
15	53		15	92
16	60		16	96
17	68		17	101
18	75		18	105
19	80		19	110
20	84			
21	89			
22	93			
23	98			
24	102			
25	107			
26	111			
27	116			
28	120			
29	125			
30	129			

## Kassehopp

Menn			Kvinner	
antall	poeng		antall	poeng
79	0		69	0
80	7		70	7
81	13		71	13
82	20		72	20
83	27		73	27
84	33		74	33
85	40		75	40
86	47		76	47
87	53		77	53
88	60		78	60
89	67		79	67
90	73		80	73
91	80		81	80
92	87		82	87
93	93		83	93
94	100		84	100
95	107		85	107
96	113		86	113
97	120		87	120
98	127		88	127
99	133		89	133
100	140		90	140
101	147		91	147
102	153		92	153
103	160		93	160
104	167		94	167
105	173		95	173
106	183		96	183
107	192		97	192
108	201		98	201
109	211		99	211
110	220		100	220
111	229		101	229
112	239		102	239
113	248		103	248
114	257		104	257
115	267		105	267
116	276		106	276
117	285		107	285
118	295		108	295
119	304		109	304
120	313		110	313
121	323		111	323
122	332		112	332
123	341		113	341
124	351		114	351
125	360		115	360