

SHA KEHITTÄMISEN SEURANNAN TAVOITETASOT

Lapsiurheiluvaihe Pojat

	10v	11v	12v	13v	14v
Lajitaidot					
Syöttö	38	36	35	34	31
Pujottelu	26	25	24	23,5	23
Ponnauttelu	18	16	15,5	15	14,5
Kuljetus ja laukaus	16	13	11	10	8
Fyysiset ominaisuudet					
Voimistelu	13,5	14	15	15	15
5-loikka	9,7	10,2	10,8	11,5	12,4
Nopeus 10m	1,92	1,87	1,82	1,75	1,67
Nopeus 30m	4,86	4,71	4,57	4,35	4,12
Ketteryys	7,12	7,06	6,93	6,83	6,72
Kevennyshyppy	27	29	31	34	38
Kestävyys (YYETL 1)	2100	2300	2500	2600	2700
Liikkuvuus	3	3	3	3	3
Terve Futaaja					
Pudotushyppy	0	0	0	0	0
Yhden jalan kyykky	0	0	0	0	0
Tasapaino	11,5	12,6	13,0	13,8	17,5