

SHA KEHITTÄMISEN SEURANNAN TAVOITETASOT

Lapsiurheiluvaihe Tytöt

	10v	11v	12v	13v	14v
Lajitaidot					
Syöttö	43	40	37	35	34
Pujottelu	28	26	25	24,5	24
Ponnauttelu	20	18	16	15	14,5
Kuljetus ja laukaus	19	17	14	11	9
Fyysiset ominaisuudet					
Voimistelu	13,5	14	15	15	15
5-loikka	9,5	10,0	10,5	11	11,5
Nopeus 10m	1,95	1,90	1,85	1,80	1,75
Nopeus 30m	4,95	4,83	4,67	4,56	4,44
Ketteryys	7,30	7,20	7,10	7,00	6,74
Kevennyshyppy	27	29	30	32	34
Kestävyys (YYETL 1)	1900	2000	2200	2400	2550
Liikkuvuus	3	3	3	3	3
Terve Futaaja					
Pudotushyppy	0	0	0	0	0
Yhden jalan kyykky	0	0	0	0	0
Tasapaino	13,5	13,6	14,1	15,7	17,5

