**Kravprofil Fysvärden - Örebro Innebandy**

**Kondition:**

*Fysiologisk puls:*  
**4.45-5.30** min/km  
Skaderisk: 5.45-6.00

*Cooper:*  
Elit herr **11.15**  
Junior **11.30**

*Beep:*   
Elit herr **13.12**  
Junior **13.3**

**SIBF:**

*Squat jump:*Elit herr **37.0**  
Junior **34.0**

*CMJ:*Elit herr **40.0**  
Junior **37.0**

*CMJ (a):*Elit herr **46.0**  
Junior **44.0**

*Sprint 10m:*Elit herr **1.70**  
Junior **1.75**

*Sprint 20m:*Elit herr **2.95**  
Junior **3.00**

*Stående längd:*Elit herr **240 cm**  
Junior **230 cm**

**Komplement:**

*Rörlighet:* **Alla Godkänt**

*Balans:* **30 sek**

*Bröstkorgen:* **Minst 5 cm**

*Bålstabilitet:* **Alla Godkänt**