O´Niell roddtest

1. Ställ in Concept2 roddmaskin på 4 minuter, valfritt motstånd.
2. Ro i 4 minuter.
3. Se ålder och vikt i kolumnen till vänster.
4. Läs av resultatet, siffrorna står för antal meter.

Damer	Mycket bra	Bra	Över medel	Medel	Under medel
19-29 Lwt	1078	1038	958	878	798
30-39 Lwt	1050	1010	929	849	769
40-49 Lwt	1030	990	909	829	749
50-59 Lwt	1011	971	891	811	730
60-69 Lwt	992	951	871	791	711
19-29 Hwt	1105	1065	985	905	824
30-39 Hwt	1057	1017	936	856	776
40-49 Hwt	1044	1004	923	843	763
50-59 Hwt	1037	997	917	836	756
60-69 Hwt	1023	983	903	823	743

Lwt = 61.5Kg och mindre
Hwt = 61,6Kg och mer

O´Niell roddtest

1. Ställ in Concept2 roddmaskin på 4 minuter, valfritt motstånd.
2. Ro i 4 minuter.
3. Se ålder och vikt i kolumnen till vänster.
4. Läs av resultatet, siffrorna står för antal meter.

Herrar	Mycket bra	Bra	Över medel	Medel	Under medel
19-29 Lwt	1243	1203	1122	1042	962
30-39 Lwt	1227	1187	1107	1026	946
40-49 Lwt	1208	1168	1087	1007	927
50-59 Lwt	1172	1132	1051	971	891
60-69 Lwt	1131	1091	1011	931	850
19-29 Hwt	1281	1241	1161	1080	1000
30-39 Hwt	1237	1197	1117	1037	957
40-49 Hwt	1219	1178	1098	1018	938
50-59 Hwt	1182	1142	1062	982	901
60-69 Hwt	1141	1101	1021	940	860

Lwt = 75Kg och mindre
Hwt = 75,1Kg och mer

O´Niell roddtest

1. Ställ in Concept2 roddmaskin på 4 minuter, valfritt motstånd.
2. Ro i 4 minuter.
3. Se ålder och vikt i kolumnen till vänster.
4. Läs av resultatet, siffrorna står för antal meter.

J19	Mycket bra	Bra	Över medel	Medel	Under medel
Women J15	1042	1001	921	841	761
Women J16	1074	1034	954	874	793
Women J17	1109	1069	988	908	828
Women J18 Lwt	1046	1006	926	846	765
Women J18 Hwt	1100	1060	980	899	819
Men Junior 15	1171	1130	1050	970	890
Men Junior 16	1212	1172	1092	1011	931
Men Junior 17	1251	1211	1130	1050	970
Men Junior 18 Lwt	1221	1180	1100	1020	940
Men Junior 18 Hwt	1281	1241	1161	1081	1000

Lwt flick = 61.5Kg och mindre
Hwt flick = 61,6Kg och mer

Lwt pojk = 75Kg och mindre
Hwt pojk = 75,1Kg och mer