

# Resultater 40m sprint på Olympiatoppen

## Innledende kommentar

I perioden 1995-2009 har ca. 3000 utøvere (550 kvinner og 2500 menn) testet 40m sprint på Toppidrettssenteret. Pr. november 2009 er bestenoteringene på 4,47 og 4,92 sek. for henholdsvis menn og kvinner.

Gjennomsnittsverdiene for alle utøverne på landslagsnivå er 5,20 sek. for menn og 5,90 sek. for kvinner. Tidene kan ikke sammenlignes direkte med tester gjennomført andre steder. Tidtakermetode, underlag, prosedyrer osv. kan utgjøre store forskjeller. For å relatere testresultatene på Toppidrettssenteret til 60m sprintløp i friidrett (start fra blokk med skudd), kan man multiplisere 40m tiden med 1,54. Eksempelvis vil 5,00 sek. på 40m tilsvare ca. 7,7 sek. på 60m med elektronisk tidtaking (måleusikkerhet +/- 0,2 sek.).

Under verdensrekordløpene på 100m (Usain Bolt 9,58 sek. og Florence Griffith Joyner 10,49 sek.) var passeringstidene på 60m henholdsvis 6,31 og 6,88 sek. Dette tilsvarer ca. 4,10 og 4,50 sek. på

Toppidrettssenterets 40m test. De norske rekordene på 60m til Jaysuma Saidy Ndure (6,56 sek.) og Ezinne Okparaebo (7,21 sek.) tilsvarer ca. 4,25 og 4,70 sek.

## Testprosedyre

For hver enkelt utøver innledes prosedyrene med ca. 30 min. oppvarming. Dette består i 10-15 min. rolig jogg, 3-4 drag eller rolige stigningsløp, samt uttøying de siste minuttene før start. Ved start står utøveren på ei startmatte med fremre fot nøyaktig plassert på startstreken. Utøverne starter på eget initiativ, uten noen form for startsignal. I det fremre fot forlater underlaget / tråkkematta, begynner klokka å gå. Hver utøver gjennomfører 2-4 maksimale løp over 40m med 3-5 min. pause mellom hvert forsøk. Testen avsluttes når det er registrert tilbakegang i prestasjon.

I tabellene nedenfor følger et utdrag av testresultater på 40m sprint på gruppenivå. Individuelle testresultater er taushetsbelagt og kan ikke publiseres av Olympiatoppen.

## Testresultater kvinner

Kvinner	Klubb / gruppe	Testperiode	n=	Gj.snitt 40m	Spredning
Alpint	Landslag	1995-1999	20	5,78	5,38 / 6,15
Basistrening	WANG Toppidrett	2005-2009	14	5,92	5,34 / 6,39
Basket	WANG Toppidrett	2004	4	6,00	5,47 / 6,29
Fekting	Landslag	1996	3	6,12	5,94 / 6,42
Fekting	WANG Toppidrett	2005-2009	5	6,32	5,93 / 6,59
Fotball	Landslag	2001-2006	48	5,64	5,30 / 6,22
Fotball	Landslag	1995-2000	37	5,71	5,33 / 6,35
Fotball	NTG	2005-2009	24	5,84	5,31 / 6,29
Fotball	NTG	1995-2000	51	5,95	5,41 / 6,80
Freestyle	Landslag	1995-1996	3	5,78	5,58 / 6,03
Freestyle dans	Landslag	2004	7	6,15	5,81 / 6,76
Hekkeløpere	WANG Toppidrett	2005-2009	10	5,30	5,05 / 5,48
Hopp, friidrett	WANG Toppidrett	2005-2009	7	5,41	5,22 / 5,56
Innebandy	Landslag	2004	26	6,11	5,64 / 6,73
Ishockey	Landslag	2009	16	6,10	5,70 / 6,83
Kast, friidrett	Juniorlandslag	2005-2008	24	5,74	5,43 / 6,38
Kast, friidrett	WANG Toppidrett	2005-2009	4	5,51	5,34 / 5,58

Skihopp	Internasj. utøvere	2008-2009	17	5,94	5,70 / 6,21
Skihopp	Landslag	2008-2009	6	6,01	5,81 / 6,19
Skøyter	Landslag	1995	5	5,80	5,71 / 5,90
Sprint, friidrett	Juniorlandslag	2000-2009	8	5,15	4,98 / 5,27
Sprint, friidrett	WANG Toppidrett	2005-2009	9	5,27	4,98 / 5,36
Telemark	Landslag	1997-2004	6	6,05	5,46 / 6,73
Tennis	Basecamp	2005-2009	11	6,03	5,60 / 6,41
Tennis	Landslag	1995-2001	5	6,07	5,88 / 6,40
Utholdenhetsidretter	WANG Toppidrett	2005-2009	18	5,96	5,71 / 6,46
<b>Alle utøvere</b>		<b>1995-2009</b>	<b>550</b>	<b>5,90</b>	<b>4,92 / 6,95</b>

## Testresultater menn

Menn	Klubb / gruppe	Testperiode	n=	Gj.snitt 40m	Spredning
Aking	Jr. landslag	2004	8	5,94	5,20 / 6,59
Alpint	Landslag	1995-1997	25	5,20	4,87 / 5,40
Alpint	Rekrutt	1995-1997	18	5,28	5,04 / 5,58
Bandy	Landslag	1998	15	5,18	4,95 / 5,53
Basket	Eliteserien	2000-2002	129	5,29	4,73 / 6,44
Basket	Landslag	2000	10	5,24	4,88 / 5,55
Beachvolley	Landslag	1999	13	5,28	5,08 / 5,60
Bob	Landslag	1999-2000	10	4,75	4,59 / 4,97
Boksing	Landslag	2000	8	5,37	5,20 / 5,86
Bordtennis	Landslag	2000-2002	9	5,42	5,14 / 6,19
Fekting	Landslag	1996	8	5,49	5,29 / 5,71
Fotball	Landslag	1996-2002	28	4,96	4,70 / 5,26
Fotball	Tippeligaen	1995-1998	191	5,09	4,71 / 5,48
Fotball	Tippeligaen	1999-2003	169	5,09	4,68 / 5,49
Fotball	Tippeligaen	2004-2008	170	5,06	4,47 / 5,55
Fotball	Adeccoligaen	1995-2008	89	5,11	4,74 / 5,66
Fotball	Landslag jr.	1995-1998	73	5,14	4,78 / 5,51
Fotball	Landslag jr.	2000-2002	57	5,12	4,76 / 5,45
Fotball	NTG	1995-2000	150	5,24	4,82 / 5,78
Fotball	NTG	2001-2002	28	5,17	4,83 / 5,53
Fotball	NTG	2007-2009	36	5,20	4,95 / 5,69
Fotball	2.- 5. divisjon	1995-2008	293	5,23	4,74 / 5,99
Freestyle	Landslag	1995-1996	9	5,20	5,02 / 5,37
Friidrett, kast	Juniorlandslag	2005-2008	32	5,26	4,80 / 6,59
Friidrett, kast	Landslag	1995-2001	8	5,14	4,97 / 5,58
Håndball	Eliteserien	2001-2005	44	5,19	4,81 / 5,70
Ishockey	Landslag	2009	16	5,15	4,84 / 5,52
Kombinert	Landslag	1995-1999	14	5,23	5,00 / 5,56
Kombinert	Landslag	2000-2003	11	5,21	4,99 / 5,49
Kombinert	Landslag jr.	2001-2002	16	5,29	4,92 / 5,74
Langrenn	Landslag	1996	8	5,60	5,30 / 5,79
Skeleton	Landslag	2004	5	5,32	5,16 / 5,47
Skihopp	Eliteklubber	1995-2009	55	5,40	4,87 / 6,46
Skihopp	Landslag senior	1995-2001	22	5,16	4,87 / 5,63
Skihopp	Landslag ungd.	2006	15	5,62	5,10 / 6,30
Skihopp	NTG Hopp	1995-1997	14	5,36	5,17 / 5,56
Skøyter	Landslag jr.	1995	6	5,52	5,11 / 5,88
Skøyter	Landslag sprint	1995	5	5,09	4,90 / 5,23
Snowboard	Landslag	2002	6	5,28	4,97 / 5,67
Taekwondo	Landslag	2001-2003	4	5,41	5,28 / 5,59
Telemark	Landslag	1996-2004	19	5,31	5,02 / 5,73
Tennis	Landslag	1995-2000	18	5,36	5,11 / 5,88
Tennis	Landslag jr.	1999	12	5,37	5,20 / 5,70
Vannski	Landslag	2004-2005	12	5,53	5,19 / 5,92
Vektløfting	Landslag	1996	8	5,36	5,03 / 5,73
WANG, friidrett	Sprint/hekk	2005-2009	10	4,80	4,55 / 4,95
WANG, friidrett	Hopp	2005-2009	8	4,89	4,75 / 5,04
WANG, friidrett	Kastøvelser	2005-2009	11	5,24	5,05 / 5,43

WANG, friidrett	Mellomdistanse	2005-2009	11	5,12	4,80 / 5,44
WANG Toppidrett	Basistrening	2005-2009	18	5,48	5,09 / 5,88
WANG Toppidrett	Kombinert	2005-2009	12	5,39	5,16 / 5,58
WANG Toppidrett	Langrenn	2005-2009	23	5,38	4,92 / 5,84
WANG Toppidrett	Orientering	2005-2009	8	5,62	5,39 / 5,86
WANG Toppidrett	Skihopp	2005-2009	12	5,37	5,12 / 5,93
WANG Toppidrett	Tennis	2005-2009	18	5,34	4,92 / 5,65
<b>Alle utøvere</b>		<b>1995-2009</b>	<b>2481</b>	<b>5,22</b>	<b>4,47 / 6,59</b>