

Lány kajak követelmény mutatók										
Korosztály	Évjárat	Futás megállás nélkül	Cooper	Rögzített karú lógás	Húzódzkodá	Plank	Fekvőtámas	Nyomás	Netfit has	Lábemelés
					30"		30"		1'	1'
		m			m		db		db	sec "
Előkészítő	U8	1200		15		20			10	
	U9	1600		20		25			12	
	U10	2000		25		30			14	
Gyermek	U11	2400			8		8		16	
	U12	2400			10		10		18	
Kölyök	U13		2500		14		14			14
	U14		2600		16		16			14

Fiú kajak követelmény mutatók										
Korosztály	Évjárat	Futás megállás nélkül	Cooper	Rögzített karú lógás	Húzódzkodá	Plank	Fekvőtámas	Nyomás	Netfit has	Lábemelés
					30"		30"		1'	1'
		m			m		db		db	sec "
Előkészítő	U8	1200		15		20			10	
	U9	1600		20		25			12	
	U10	2000		25		30			14	
Gyermek	U11	2400			8		8		16	
	U12	2400			10		10		18	
Kölyök	U13		2750		14		14			16
	U14		2800		16		16			16