

**KATAGORI TEST
CABOR ATLETIK NOMOR LEMPAR**

• **KOMPONEN FISIK UMUM
PUTERA/PUTERI.**

NO	KOMPONEN	ALAT UKUR	STANDAR
1	FLEKSIBILITAS	FLEXOMETER	SEMUANYA PAKAI STANDAR BAKU SMEP SAJA
2	KEKUATAN OTOT a. Tungkai b. Punggung c. Tangan	<ul style="list-style-type: none"> • Leg Dynamometer • Back Dynamometer • Hand Grip 	
3	POWER TUNGKAI	<ul style="list-style-type: none"> • Vertical Jump • St Broad Jump • St Triple Jump 	
4	DAYA TAHAN AEROBIK	TES BALKE 1,6 KM	
5	KECEPATAN	30 METER STANDING	

**KOMPONEN KHUSUS DAN KATAGORI
ATLET NOMOR LEMPAR**

PUTERA

No	KOMPONEN	KATAGORI				
		S	BS	B	C	K
1	Socket Belakang	> 15	13,6 - 14,9	12,3 - 13,5	11,1 - 12,2	< 11
2	Socket Depan	> 14,5	13,3 - 14,4	12,1 - 13,2	11,0 - 12,0	< 11
3	Snatch	> 80 KG	66 - 79 KG	55 - 69 KG	41 - 54 KG	< 40 kg
4	Clean	> 100 KG	81 - 99 KG	62 - 80 KG	45 - 61 KG	< 44 kg
5	Bench Press	> 110 KG	85 - 109 KG	70 - 84 KG	50 - 69 KG	< 49 kg
6	Bent Pullover	> 70 KG	56 - 69 KG	41 - 55 KG	26 - 40 KG	< 25 kg

PUTERI

No	KOMPONEN	KATAGORI				
		S	BS	B	C	K
1	Socket Belakang	> 14	13,4 - 13,9	12,5 - 13,3	11,4 - 12,5	< 11,4
2	Socket Depan	> 13,5	12,6 - 13,4	11,7 - 12,5	10,8 - 11,6	< 10,7
3	Snatch	> 70	56 - 69	45 - 55	31 - 44	< 30
4	Clean	> 90	75 - 89	61 - 74	46 - 60	< 45
5	Bench Press	> 95	76 - 94	61 - 75	41 - 60	< 40

**KATAGORI TEST
CABOR ATLETIK NOMOR LOMPAT**

• **KOMPONEN FISIK UMUM
PUTERA/PUTERI.**

NO	KOMPONEN	ALAT UKUR	STANDAR
1	FLEKSIBILITAS	FLEXOMETER	SEMUANYA PAKAI STANDAR BAKU SMEP SAJA
2	POWER TUNGKAI	<ul style="list-style-type: none"> • Vertical Jump • St Broad Jump • St Triple Jump 	
3	DAYA TAHAN AEROBIK	TES BALKE 2,4 KM/1,6 KM	
4	KECEPATAN DAYA TAHAN KECEPTN	30 METER STANDING 30 METER FLYING 60 METER STANDING	

**KOMPONEN KHUSUS DAN KATAGORI
ATLET NOMOR LOMPAT**

PUTERA

No	KOMPONEN	KATAGORI				
		S	BS	B	C	K
1	LEG PRESS	>2XBB	1,6-2XBB	1,25-1,6XBB	1-1,25XBB	<1XBB
2	BENCH PRESS	>1,5XBB	1,2-1,5XBB	1-1,2XBB	0,8-1XBB	<0,8XBB
3	5 HOP KI/KA	<6 CM	6 – 7,5 CM	7,5-8,5 CM	8,5-10 CM	> 10 CM
4	10 ALTER. LEG BOUND (DGAJALAN)	> 35.0 M	35- 33 M	30 -33 M	27 – 30 M	<27M

PUTERI

No	KOMPONEN	KATAGORI				
		S	BS	B	C	K
1	LEG PRESS	>2XBB	1,6-2XBB	1,25-1,6XBB	1-1,25XBB	<1XBB
2	BENCH PRESS	>1,5XBB	1,2-1,5XBB	1-1,2XBB	0,8-1XBB	<0,8XBB
3	5 HOP KI/KA	<6 CM	6 – 7,5 CM	7,5-8,5 CM	8,5-10 CM	> 10 CM
4	10 ALTER. LEG BOUND DG (AJALAN)	> 32.0 M	31- 28M	27.9 -25 M	24,9 – 22.5M	<22 M

**KATAGORI TEST
CABOR ATLETIK NOMOR LARI JARAK PENDEK**

• **KOMPONEN FISIK UMUM
PUTERA/PUTERI.**

NO	KOMPONEN	ALAT UKUR	STANDAR
1	FLEKSIBILITAS	FLEXOMETER	SEMUANYA PAKAI STANDAR BAKU SMEP SAJA
2	POWER TUNGKAI	<ul style="list-style-type: none"> • Vertical Jump • St Broad Jump • St Triple Jump 	
3	DAYA TAHAN AEROBIK	TES BALKE 2,4 KM/1,6 KM	
4	KECEPATAN DAYA TAHAN KECEPTN	30 METER STANDING 30 METER FLYING 60 METER STANDING	

**KOMPONEN KHUSUS DAN KATAGORI
ATLET NOMOR LARI JARAK PENDEK**

PUTERA

No	KOMPONEN	KATAGORI				
		S	BS	B	C	K
1	LEG PRESS	>2XBB	1,6-2XBB	1,25-1,6XBB	1-1,25XBB	<1XBB
2	BENCH PRESS	>1,5XBB	1,2-1,5XBB	1-1,2XBB	0,8-1XBB	<0,8XBB
3	5 HOP KI/KA	<6 CM	6 – 7,5 CM	7,5-8,5 CM	8,5-10 CM	> 10 CM
4	10 ALTER. LEG BOUND DGAWALAN)	> 35.0 M	35- 33 M	30 -33 M	27 – 30 M	<27M
5	DAYA TAHAN KECEP. KHUSUS - 150 METER - 300 METER - 600 METER	> 80% Dari Kecepatan Maksimal	75% - 80%	70% - 75%	65% - 70%	<65 %

PUTERI

No	KOMPONEN	KATAGORI				
		S	BS	B	C	K
1	LEG PRESS	>2XBB	1,6-2XBB	1,25-1,6XBB	1-1,25XBB	<1XBB
2	BENCH PRESS	>1,5XBB	1,2-1,5XBB	1-1,2XBB	0,8-1XBB	<0,8XBB
3	5 HOP KI/KA	<6 CM	6 – 7,5 CM	7,5-8,5 CM	8,5-10 CM	> 10 CM
4	10 ALTER. LEG BOUND DG AWALAN)	> 32.0 M	31- 28M	27.9 -25 M	24,9 – 22.5M	<22 M
5	DAYA TAHAN KECEP. KHUSUS - 150 METER - 300 METER - 600 METER	> 80% Dari Kecepatan Maksimal	75% - 80%	70% - 75%	65% - 70%	<65 %

**KATAGORI TEST
CABOR ATLETIK NOMOR LARI JARAK MENENGAH /JAUH**

• **KOMPONEN FISIK UMUM
PUTERA/PUTERI.**

NO	KOMPONEN	ALAT UKUR	STANDAR
1	FLEKSIBILITAS	FLEXOMETER	SEMUANYA PAKAI STANDAR BAKU SMEP SAJA
2	DAYA TAHAN KEKUATAN	• Sit - ups	
3	DAYA TAHAN AEROBIK	TES BALKE 15 MENIT	
4	KECEPATAN	100 METER STANDING	

**KOMPONEN KHUSUS DAN KATAGORI
ATLET NOMOR LARI JARAK MENENGAH / JAUH**

• **PUTERA**

No	KOMPONEN	KATAGORI				
		S	BS	B	C	K
1	10 HOP KI/KA	<6 CM	6 – 7,5 CM	7,5-8,5 CM	8,5-10 CM	> 10 CM

• **PUTERI**

No	KOMPONEN	KATAGORI				
		S	BS	B	C	K
1	5 HOP KI/KA	<6 CM	6 – 7,5 CM	7,5-8,5 CM	8,5-10 CM	> 10 CM

