



SVERIGES OLYMPISKA KOMMITTÉ



SVENSK FRIIDROTT

Kravanalys – i ett olympiskt medaljperspektiv



“Tresteg”



SVERIGES OLYMPISKA KOMMITTÉ



SVENSK FRIIDROTT

Övergripande innehåll

Beskrivning av den egna grenen	sid 3
Internationell omvärlds- & kapacitetsanalys	sid 7
Nyckelfaktorer/kvaliteter för framgång	sid 11
Uppföljningsprogram: tester & utvärdering; Hur? När?	sid 16
Nationell kapacitetsprofil; Individer & lag	sid 19
Framtida utveckling: Prognos & möjligheter 1-2 olympiader framåt	sid 24

Författare: Friidrott författarkollektiv

Datum: 2017-10-01

Bilder: DECA Sport

Layoutanpassning: Blyh Media



Syfte

Syftet med kravanalysarbetet är att beskriva förutsättningar och prestationsnivå för Sverige och toppnationer/utövarna som försöker vinna olympisk medalj.

Denna kravanalys är ett levande dokument som bygger vidare på de två tidigare kravanalyserna från 1998 samt 2009.

De benämningar som nämns för olika egenskaper är hämtade från Friidrottens Allmänna Träninglära, ny version som publiceras 1 dec 2017.

1. Tävlingsystem, tävlingsform och tävlingsfrekvens idag och om 3-4 år

1.1 Tävlingsystem

Svenska Friidrottsförbundet är anslutet internationellt till Internationella Friidrottsförbundet, IAAF, som består av 214 medlemsländer, samt Europeiska Friidrottsförbundet, EA, som består av 51 medlemsländer.

1.1.1 Beskriv vilka mästerskap som förekommer och hur kvalsystemet ser ut till OS

Olympiska spel, Världsmästerskap samt Europamästerskap är följande årsplan:

Olympiska spel	Vart fjärde år
Världsmästerskap	Vartannat udda år
Europamästerskap	Varje jämna år

2024	OS + EM
2023	VM
2022	EM
2021	VM
2020	OS + EM
2019	VM
2018	EM
2017	VM
2016	OS + EM



SVERIGES OLYMPISKA KOMMITTÉ



SVENSK FRIIDROTT

Friidrotten har inget kvalsystem utan IAAF sätter upp ”entry standards” för att få deltaga i OS. Inför OS 2016 gällde dessa ”entry standards”.

WOMEN	EVENT	MEN
11.32	100m	10.16
23.20	200m	20.50
52.20	400m	45.40
2:01.50	800m	1:46.00
4:07.00	1500m	3:36.20
15:24.00	5000m	13:25.00
32:15.00	10,000m	28:00.00
2:45:00	Marathon	2:19:00
9:45.00	3000m SC	8:30.00
13.00	100mH/110m H	13.47
56.20	400m H	49.40
1.93	High jump	2.29
4.50	Pole vault	5.70
6.70	Long jump	8.15
14.15	Triple jump	16.85
17.75	Shot put	20.50
61.00	Discus throw	65.00
71.00	Hammer throw	77.00
62.00	Javelin throw	83.00
6200	Heptathlon/Decathlon	8100
1:36:00	20km race walk	1:24:00
	50km race walk	4:06:00

Utöver ovanstående entry standards fyller IAAF på startfälten upp till följande antal aktiva om det inte är tillräckligt med aktiva som uppnått entry standards.

Antalet starter per gren:

EVENTS	TARGET NUMBER
100m (after Preliminary Round for unqualified athletes)	56
200m	56
400m, 800m	48
1500m, 3000mSC	45
100mH, 110mH, 400mH	40
Field Events, Combined Events	32
5000m, 10,000m, Marathon, Race Walks	Entries administered by Entry Standard only – no invitation by rankings



1.1.2 Beskriv tävlingsystemen där de bästa i världen tävlar

Diamond League, 2017 14 st tävlingar, är IAAF högstatus tävlingsserie där de aktiva bjuds in till tävlingarna. Detta betyder att det inte alltid är de bästa aktiva som deltar i tävlingen då inbjudningarna styrs helt och hållet av den enskilde tävlingsarrangören.

Under Diamond League har både IAAF och EA ett antal olika galor runt om i världen där tävlingsarrangören bjuder in aktiva.

ONE-DAY MEETING CIRCUITS	IAAF CHALLENGES
IAAF DIAMOND LEAGUE	IAAF COMBINED EVENTS CHALLENGE
IAAF WORLD CHALLENGE	IAAF RACE WALKING CHALLENGE
IAAF WORLD INDOOR TOUR	IAAF HAMMER THROW CHALLENGE



MEETINGS

PREMIUM PERMIT MEETINGS

CLASSIC PERMIT MEETINGS

AREA PERMIT MEETINGS

INDOOR PERMIT MEETINGS

CROSS COUNTRY PERMIT MEETINGS

RACE WALKING PERMIT MEETINGS

1.1.3 Beskriv i vilka tävlingar/turneringar de bästa nationerna/utövarna deltar i och prioriterar

Samtliga länder/aktiva prioriterar de internationella mästerskapen utomhus, Olympiska spelen, Världsmästerskapen, VM, samt de olika kontinent mästerskapen. Inomhus finns även VM samt för Europa inomhusmästerskap som kan vara nedprioriterat.

1.2 Tävlingsform

1.2.1 Beskriv tävlingsform och regelstruktur, t ex. tävlings-/matchtider, poängsystem, viktclasser etc.

Friidrotten styrs av det regelsystem som IAAF har beslutat. Dessa regler finns i den internationella regelboken.





1.3 Tävlingsfrekvens

1.3.1 Beskriv hur ofta de bästa i världen tävlar internationellt/nationellt (klubb, landslag)

Det är väldigt stora variationer hur ofta samt var de aktiva tävlar.

Tresteg är en väldigt påfrestande gren, så här gäller det ha en noggrann individuell plan för att varje hoppare är fysisk på topp och skadefri när säsongen spetsar till.

Att antalet utomhustävlingar inför de olympiska spelen varierar så kraftigt beror dessutom på vilket land den aktiva kommer ifrån. Tradition och landets tränings- och tävlingsfilosofi spelar in i hur planeringen görs av träning och tävling inför mästerskapet.

Beroende på i vilken världsdelen de olympiska spelen avgörs spelar in i hur utomhussäsongen planeras och framför allt när de aktiva gör sin sista tävling innan kvaltävlingen startar. Detta syns tydligt när de olympiska spelen avgjordes i London. Det är i Europa som de flesta tävlingarna avgörs under sommarmånaderna oavsett OS år. Inför både Peking och Rio krävdes långa resor samt en lång tidsperiod för tidsomställning.

Ett kalendermässigt tidigt OS som Tokyo 2020, som dessutom går i Asien, ger en kortare säsong innan OS, vilket ställer höga krav på processen för uttagning om det även ska vara läge för en optimal förberedning mot OS.

Tävlingar inomhus, utomhus för Olympiska medaljörer 2008-2016

Män	INOMHUS		UTOMHUS		INNE + UTE		UTOMHUS		SISTA TÄVLING	
	Snitt	Spridning	Snitt	Spridning	Totalt	Spridning	Före OS	Spridning	Före OS	Spridning
2016 Rio	2	0-3 st	11	8-13 st	12	11-14 st	8	6-11 st	32	17-56 dagar
2012 London	6	4-10 st	16	10-21 st	22	15-31 st	10	4-13 st	19	3-30 dagar
2008 Peking	6	3-10 st	14	8-20 st	20	13-25 st	10	5-13 st	21	20-24 dagar

Kvinnor	INOMHUS		UTOMHUS		INNE + UTE		UTOMHUS		SISTA TÄVLING	
	Snitt	Spridning	Snitt	Spridning	Totalt	Spridning	Före OS	Spridning	Före OS	Spridning
2016 Rio	2	0-5 st	9	8-11 st	12	11-13 st	6	5-7 st	52	29-29 dagar
2012 London	2	0-3 st	13	10-18 st	15	13-18 st	8	5-13 st	16	14-20 dagar
2008 Peking	1	0-4 st	19	15-23 st	20	15-23 st	11	8-14 st	25	22-27 dagar



2. Tävlingsstatistik och världsranking för nationer/aktiva i världstoppen

2.1 Historiskt

Manligt längd var med på de olympiska spelen redan 1896 till skillnad från kvinnligt tresteg som kom med på de olympiska spelen för första gången 1996.

I nedanstående tabeller går det att utläsa utveckling av OS-medaljörerna upp till år före aktuellt OS. Längt till höger står även den ranking de hade i världsstatistiken OS-året.

Resultatutveckling för manliga OS-medaljörer upp till 9 år före OS-medalj. Inklusivt ålder, längd, vikt och statistisk placering under OS året. (Statistikkälla: IAAF/Tilastopaja)

Namn	Ålder	Längd	Vikt	Gren	OS	Plac	Res	Världsstatistik										OS År	OS År
								9	8	7	6	5	4	3	2	1			
Markov	23	1,84	78	Tresteg	1988	1	17,61				15,72	16,88	17,42	17,77	17,8	17,92	17,77	1	
Lapshin	25	1,88	71	Tresteg	1988	2	17,52					15,68	16,56	17,17	17,2	17,11	17,69	2	
Kovalenko	25	1,79	76	Tresteg	1988	3	17,42	12,8	13,99	15,05	15,4	15,67	16,4	16,58	17,25	17,77	17,47	8	
Conley	30	1,85	77	Tresteg	1992	1	18,17w	17,23	17,5	17,71	17,69	17,87	17,59	17,57	17,56	17,62	17,72	1	
Simpkins	29	1,86	76	Tresteg	1992	2	17,6	16,64	16,76	17,86	17,42	17,32	17,29	17,53	16,66	16,7	17,6	2	
Rutherford	28	1,85	79	Tresteg	1992	3	17,36		16,37	16,49	17,05	17,24	17,12	17,19	17,22	17,09	17,41	5	
Harrison	31	1,78	75	Tresteg	1996	1	18,09	17,07	17,15	17,47	17,93	17,78	17,06	17,27	17,43	17,05	18,09	1	
Edwards	30	1,81	70	Tresteg	1996	2	17,88	16,35	16,74	17,28	16,51	17,43	17,34	17,44	17,39	18,29	17,88	2	
Quesada	23	1,81	71	Tresteg	1996	3	17,44			16,11	16,68	17,13	17,23	17,68	17,61	17,67	17,75	3	
Edwards	34	1,82	73	Tresteg	2000	1	17,71	17,43	17,34	17,44	17,39	18,29	17,88	17,74	18,01	17,52	17,71	1	
Garcia	27	1,82	83	Tresteg	2000	2	17,47	14,98	15,36	16,39	16,62	17,47	17,36	17,37	17,04	17,07	17,47	3	
Kapustin	30	1,90	86	Tresteg	2000	3	17,46	7,34	17,48	17,54	17,62	17,42	17,06	17,59	17,65	17,4	17,46	4	
Olsson	24	1,92	74	Tresteg	2004	1	17,79		12,2	12,44	14,48	16,3	16,97	17,49	17,64	17,77	17,79	1	
Oprea	22	1,90	80	Tresteg	2004	2	17,55			14,37	14,78	15,98	16,49	17,11	17,11	17,63	17,55	7	
Burkenya	26	1,98	82	Tresteg	2004	3	17,48			16,29	16,36	16,3	16,14			16,58	17,68	4	
Évora	24	1,81	70	Tresteg	2008	1	17,67			16,15	15,87	16,43	16,02	16,89	17,23	17,74	17,67	1	
Idowu	30	1,92	89	Tresteg	2008	2	17,62	16,41	17,12	17,33	17,68	-	17,47	16,96	17,5	17,35	17,62	2	
Sands	27	1,90	73	Tresteg	2008	3	17,59	-	16,22	16,39	17,50	17,40	17,41	17,30	17,10	17,23	17,59	3	
Taylor	22	1,90	75	Tresteg	2012	1	17,81					15,98	16,05	16,65	17,02	17,96	17,81	1	
Clay	21	1,80	68	Tresteg	2012	2	17,62						15,97	17,19	16,3	17,5	17,62	2	
Donato	36	1,89	82	Tresteg	2012	3	17,48	17,16	16,90	16,65	17,24	16,97	17,27	17,59	17,08	17,17	17,53	3	
Taylor	26	1,90	75	Tresteg	2016	1	17,86	15,98	16,05	16,65	17,02	17,96	17,81	17,66	17,51	18,21	17,86	1	
Clay	25	1,80	68	Tresteg	2016	2	17,76		15,97	17,19	16,3	17,5	17,62	17,52	17,75	17,48	17,76	2	
Dong	28	1,79	67	Tresteg	2016	3	17,58	16,25	16,54	16,65	16,86	16,86	17,38	16,98	16,95	17,12	17,58	3	



Resultatutveckling för kvinnliga OS-medaljörer upp till 9 år före OS-medalj. Inklusivt ålder, längd, vikt och statistisk placering under OS året. (Statistikkälla: IAAF/Tilastopaja)

Namn	Ålder	Längd	Vikt	Gren	OS	Plac	Res	9	8	7	6	5	4	3	2	1	OS År	Världs-
																		statistik
																		OS År
Kravets	30	1,78	60	Tresteg	1996		15,33				14,08	14,95	14,41	14,70	14,91	15,50	15,33	1
Lasovskaya	27	1,77	68	Tresteg	1996		14,98			14,40i	13,65	14,05	14,07	14,70	14,94	14,90	15,08	2
Kaspárková	25	1,87	67	Tresteg	1996		14,98			höjdhopperska, rek 195i -93		14,00	14,16	14,14	14,38	14,98	3	
Marinova	23	1,73	56	Tresteg	2000	1	15,20			12,18	13,23	13,90	14,62	14,34	14,67	14,64	15,20	2
Lebedeva	24	1,71	60	Tresteg	2000	2	15,00	12,91	13,03	12,94	13,69	13,88	13,62	13,56	14,45	14,89	15,32	1
Govonova	27	1,75	63	Tresteg	2000	3	14,96	13,10	13,43	13,14	14,22	14,07	14,60	14,67	14,51	14,66	14,96	4
Mbango	28	1,72	63	Tresteg	2004	1	15,30	11,92	12,59	13,75	14,02	14,65	14,18	14,65	14,95	15,05	15,30	3
Devetzi	28	1,70	60	Tresteg	2004	2	15,25	12,52	12,69	12,59	13,44	13,61	13,48	14,00	14,15	14,34	15,32	2
Lebedeva	28	1,71	60	Tresteg	2004	3	15,14	13,88	13,62	13,56	14,45	14,89	15,32	15,25	barn	15,18	15,34	1
Mbango	32	1,69	63	Tresteg	2008	1	15,39	14,02	14,65	14,18	14,65	14,95	15,05	15,30	-	-	15,39	1
Lebedeva	32	1,73	63	Tresteg	2008	2	15,32	14,89	15,32	15,25	barn	15,18	15,34	15,11	15,23	15,14	15,32	2
Devetzi	32	1,70	57	Tresteg	2008	3	15,23	13,88	13,61	13,48	14,00	14,15	14,34	15,32	15,05	15,09	15,23	3
Rypakova	28	1,78	53	Tresteg	2012	1	14,98					14,69	15,11	14,53	15,25	14,96	14,98	2
Ibarguen	28	1,82	70	Tresteg	2012	2	14,80	13,38	13,23	13,66	13,91	12,66	13,79	13,96	14,29	14,99	14,95	3
Saladuha	29	1,75	55	Tresteg	2012	3	14,79	13,03	13,53	14,04	14,41	14,79	14,84		14,81	14,98	14,99	1
Ibarguen	32	1,82	70	Tresteg	2016	1	15,17	12,66	13,79	13,96	14,29	14,99	14,95	14,91	15,31	14,9	15,17	1
Rojas	21	1,92	72	Tresteg	2016	2	14,98								13,65	14,2	15,02	2
Rypakova	32	1,78	53	Tresteg	2016	3	14,74	14,69	15,11	14,53	15,25	14,96	14,98		14,37	140,3	14,74	3

2.2 Nutid

Med individorienterad träning kommer även individuellt karriärförlopp.

Åldersbilden Rio 2016:

- Manligt topp 8 19-32 år, Guld – Silver – Brons: 26-25-28
- Kvinnligt topp 8 20-32 år, G-S-B: 32-21-32

Tresteg är ännu en gren med en väldigt bred åldersspridning i världstoppen, och är troligen den hoppgrenen med mest olika fysiska profiler och karriärförlopp.

Christian Taylor som har regerat världstoppen ganska suveränt sedan 2011 blev världsmästare redan som 20 åring, medans världsrekordhållaren Jonathan Edwards hade alla sina 8 säsonger över 17,50m i åldern 29-37 år. 2014 såg vi en 16 åring Lazaro Martinez hoppa 17,24m, och 2017 tog Fabrizio Donato inomhus EM-silver som 41 åring.

Det är ganska vanligt att göra bra resultat som ung genom att toppa fysiska förutsättningarna snabbhet, spänst och styrka. Men tekniken, balansen och effektiviteten i tresteg är så pass svår, att erfarna hoppare ofta kan komma på ännu högre nivå om det lyckas att hoppa i många år utan allvarliga skador i en gren som är otroligt påfrestande och skadebenägen. Även Christian Taylor fick redan 2014, som 24-åring, byta uthoppben grundat i en knäskada, men hoppade sen 18,21m redan 2015.



Kvinnligt tresteg

Kvinnligt tresteg har precis som längdhopp länge varit en ryskdominerad gren, varför det kan vara svårt att använda alla resultat statistiskt, när vi inte känner till bakgrunden. Om detta är orsaken bakom en lägre resultatnivå efter 2009 är svårt att säga. 10:e bästa i världen är i alla fall både 2014, 2015 och 2017 sämre än alla andra år sedan 1993 när tresteg var en ny gren på det kvinnliga grenprogrammet (första gång på OS 1996).

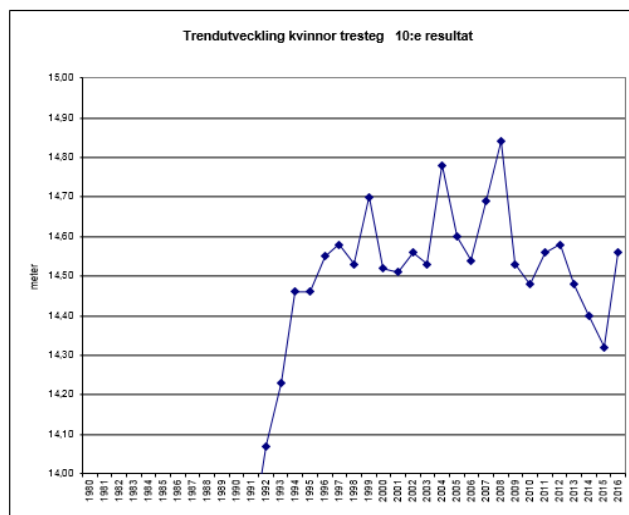
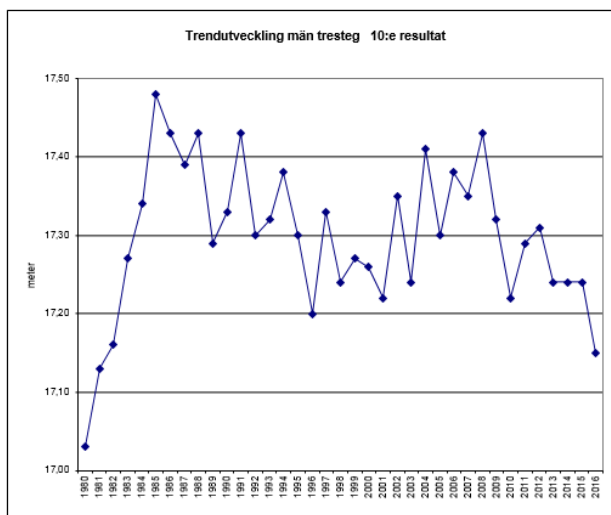
Att erfarenheten i hopp har positiv effekt illustreras av förhållandevis äldre kvinnor som dominerade medaljerna i Rio OS 2016. Både höjd, längd och tresteg hade på OS i Rio två av tre medaljörer över 30 år inklusive alla tre guldmedaljer. I 2008 var alla tre medaljörer i kvinnligt tresteg 32 år gamla. Det blir intressant att se om 4-8-12 år om detta är tillfälligt, eller om denna trend fortsätter.

Inget enkelt land har sedan Rysslands avstängning reagerat kvinnliga tresteget, men just nu är det hela regionen söder om USA som är i front. 6 av topp 7 under 2017 kommer ifrån Venezuela, Colombia, Brasilien, Jamaica och Cuba innan 6 europeiska hoppare i rad.

Manligt tresteg

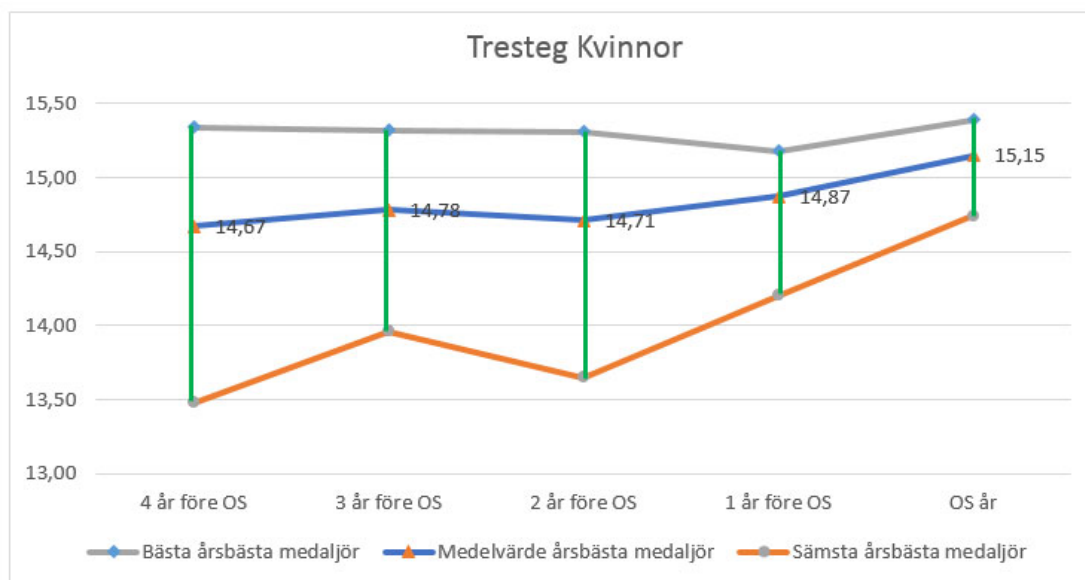
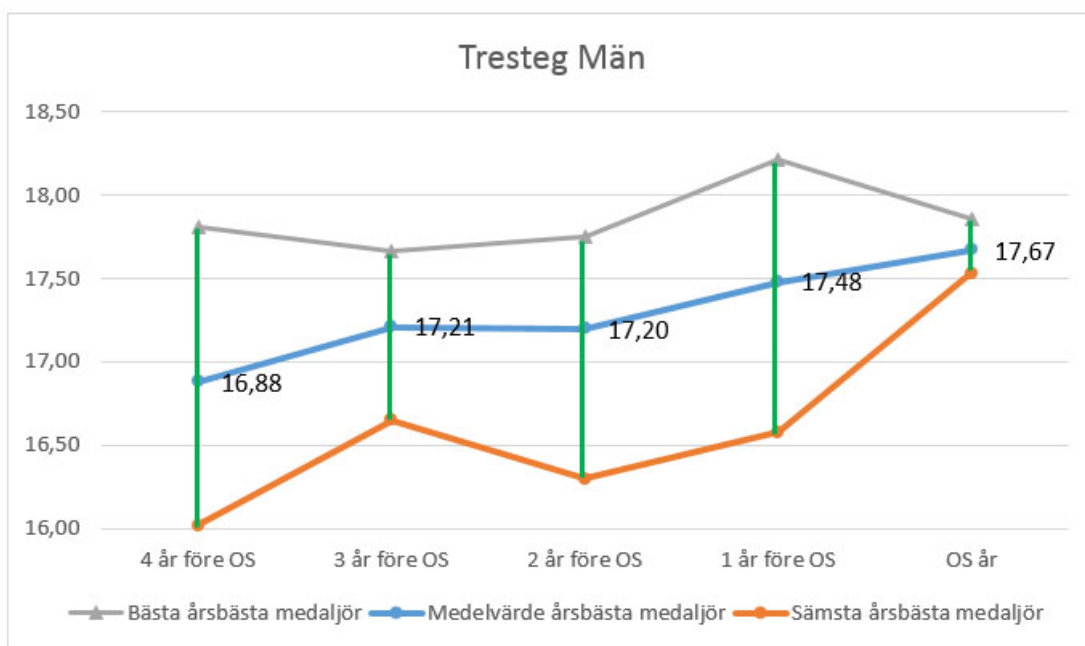
Här har vi också sett en betydlig nedgång i 10:e bästa resultatet i världen. Perioden 2013-2017 hade alla år 10 bästa resultat under 17,25m, vilket inte hade hänt två år i rad sedan 1992. Ironiskt nog har topp 2-3 i denna period varit bättre än någonsin med tre nya 18 metershoppare sedan 2013, något bara två hade gjort genom tiderna innan 2013.

Detta illustrerar perfekt svårigheten med att hålla ihop kroppen kontinuerligt i tresteget, men även hur bra resultat det går att få när detta lyckas. USA och Cuba dominerar grenen, båda med 4 i topp 10 2017, men med USA på topp i mästerskapssammanhang.



2.3 Prognos om 3-4 år

I följande två diagram kan vi se hur en kommande medaljers statistiska utveckling ser ut de 4 åren före ett olympiskt spel.



3. Vad karakteriserar de aktiva i världstoppen?

3.1 Ålder och antal år i grenen

Det är väldigt stora variationer på mognadsprocessen inom tresteg. Det är ganska vanligt att unga tidigt utvecklade hoppare gör fantastiska resultat och kommer snabbt upp på en hög nivå. Problemet i tresteg är påfrestningen, som utgör en stor skaderisk emot att kunde fortsätta utvecklingen om tekniken och basfysiken inte är på plats ganska tidigt.

Om man löser tekniken bra i tresteg kan man vara på topp genom väldigt många år och toppa väldigt sent, därför att en effektiv hoppning kan vara lika viktigt för resultatet som en väldigt kraftfull hoppning.

3.2 Antropometri; längd, vikt och kroppssammansättning

När gäller längd samt vikt så skall dessa två uppgifter tas med lite skepsis då det är frivilliga uppgifter för de aktiva att lämna. Det ger dock en tendens, speciellt när det gäller kvinnornas vikt.

Män	ÅLDER		LÄNGD		VIKT	
	Snitt	Spridning	Snitt	Spridning	Snitt	Spridning
1988 - 2000	27,9 år	23-34 år	183 cm	178-198 cm	76,3 kg	70-86 kg
2004 - 2016	25,9 år	21-36 år	188 cm	179-192 cm	75,3 kg	67-89 kg

Kvinnor	ÅLDER		LÄNGD		VIKT	
	Snitt	Spridning	Snitt	Spridning	Snitt	Spridning
1988 - 2000	26,0 år	23-30 år	177 cm	171-187 cm	62,3 kg	56-68 kg
2004 - 2016	29,2 år	21-32 år	176 cm	170-192 cm	61,6 kg	53-72 kg

3.3 Fysiska kapaciteter

3.3.1 Aerob kapacitet

Ett tresteg varar ungefär 7 sekunder, så det är ingen uthållighetsfråga vara sig anaerobt eller aerobt på utförandet.

Däremot finns en del indirekta fördelar med en god grunduthållighet;

(1) Skadeförebyggande. En enkel förklaring till detta är att idrottaren orkar värma upp ordentligt. Senor och leder stärks vid lågintensiv belastning och kapillärtätheten i löpmuskulaturen ökar genomblödningen i muskulaturen.

(2) Bättre (snabbare) återhämtning.

(3) Bättre koncentration under långa träningspass och tävlingar.

Den allmänna uthålligheten får inte negligeras. Även om kraven på uthållighet är mycket låga i själva tävlingsmomentet, så krävs det en god uthållighet för att orka med den träningsmängd som krävs av en elitaktiv trestegshoppare. Med god uthållighet kan den aktive även bibehålla hög intensitet under längre tid och det går därmed att genomföra fler träningshopp med bibehållen ansatshastighet.



Det kan vara en bra strategi att utveckla en god grunduthållighet i unga år så att träningen kan fokuseras på att underhålla denna delkapacitet när den aktive blir äldre och träningen blir mer optimerad. Under den allmänna förberedelseperioden kan det vara lämpligt att genomföra ett test för att beräkna den maximala syreupptagningsförmågan och samtidigt kontrollera från år till år att den allmänna uthålligheten bibehålls.

3.3.2 Anaerob kapacitet

Om man ser på både tävlings- och träningsituationen, finns det anledning att ha kapacitet för upprepade maximala eller när-maximala repetitioner av sprint/ansats och hopp. Detta ställer krav på återhämtningen och ska speglas i träningen, om man ska ha chans för att prestera på topp, när en lång mästerskapstävling spetsar till sig i 6:a omgången.

3.3.3 Styrka (Maximal, explosiv, snabbhet)

Tresteg är den av alla friidrottens grenar som har största kraftpåverkan på kroppen – upp emot 15* kroppsvikten på ett ben under landningen i första hoppfasen. Därför är styrkan i förhållande till kroppsvikten av största betydelse i tresteg.

Maximal styrka

Max styrka är en viktig del av träningen för en trestegshoppare. Men snarare än en stor koncentrisk styrka som krävs i t ex kast, så är vi i hopp och speciellt i tresteget intresserad av en excentrisk styrka i höga vinklar i höft och knä. Djupa knäböj är alltså långt ifrån lika intressant som halva eller ändå kvarta knäböj i utvärderingen av en trestegshoppare, även om en bra generell styrka alltid är önskvärd i friidrott.

Under senare åren har trenden gått emot att uppnå en vis styrkenivå och inte satsa allt på att öka styrkan över denna nivå. Därefter används den maximala styrketräningen inte som maximering utan som neural träning till att aktivera musklerna så explosivt som möjligt.

Snabbstyrka (Skivstång, kaststyrka och hoppstyrka)

Själva hoppet i hoppgrenarna är snabbstyrka, så snabbstyrka är självklart viktigt i tresteg.

Snabbstyrkan kan i styrkelokalen tränas med frivändningar, ryck och andra övningar, där skivstången i större utsträckning flyttas snabbt än med så hög belastning som möjligt. (Man lyfter ju även maxlyft i frivändning och ryck, men detta maxlyft lyckas bara om skivstången får tillräckligt mycket hastighet för att den aktiva lyckas komma under stången igen. Därför är ryck och frivändning snabbstyrka och inte maxstyrka).

Som trestegshoppare vill man även göra snabbstyrka övningar med högt excentriskt muskelbidrag, detta kan t ex vara övningar där man hoppar med skivstången, självklart gjort på ett tekniskt kontrollerat sätt, så skaderisken inte ökas markant.

Kastövningar med medicinboll eller kula är effektiva explosiva övningar, men ett lågt excentriskt muskelbidrag i dessa övningar gör att testresultat i kast och hopp från stående start korrelerar sämre med kapacitet i tresteg.

Plyometriska hoppkombinationer är en mycket grennära snabbstyrkeform för en hoppare. Här blir utövarens egen kropp till belastningen precis som i tresteget, och ökning i intensitet görs genom ökning i hastighet eller eventuell fallhöjd.



Parametrar som ökar specificiteten och påfrestningen:

- Tvåbenshopp → Enbenshopp
- Ökad horisontell hastighet
- Stretch-shortening cycle närmare 120-175ms (tiden en elitaktiv är på marken i ett tresteg är genomsnittligt 120ms, 155ms och 175ms för varje av de tre faserna – killar lite längre tid på marken än tjejer, på grund av att de hoppar lite högre i varje fas)
- Snabbstyrka övningar med högt excentriskt muskelbidrag är suveränt effektivast, och samtidig mest påfrestande.

Under planeringen av en säsong går man oftast från det generella skonsammare mot mer specifika högintensiva träningsformer i den tävlingsförberedande perioden. Det samma kan sägas om träningsutveckling under en karriär från ungdom till senior, eller i princip även under en 4 års olympisk cykel beroende av individuella faktorer i planeringen.

Maxhastighet, sprint och aktionssnabbhet

Trestegshoppare kommer i nästan alla typer och längder. Men även om vissa hoppare inte direkt lever på snabbheten, så är genomsnittshastigheten bland VM-finalister precis innan planken över 10 m/s för män och över 9 m/s för kvinnor. Snabbhet är av allra högsta betydelse för en längdhoppare.

Oftast är längdhoppare på nivå av nationell elit i sprint, men tekniskt skiljer ansatslöpningen sig lite från ren sprint i teknik och rytm, så det finns hoppare som prioriterar rytm och positionering mot plankan över den topphastighet som andra kan prestera.

En ansatslöpning i världsklass vill alltid vara en kombination av hög hastighet och en bra positionering mot plankan. Därför skiljer man på maximal sprint hastighet och maximal kontrollerbar hastighet, även om det är ett starkt samband mellan dessa två parametrar. Oftast söker vi i början av en karriär att öka maxsprintförmågan, för sen med större erfarenhet att optimera den procentdel av maxhastigheten som kan bemästras i en ansats, och även bli duktigare på att använda sin hastighet positivt framåt ut i enbenshoppet.

Oftast kan en trestegshoppare i världsklass hantera en ansats med större procentdel av sin maximala sprint hastighet genom plankan än en längdhoppare. Detta på grund av ett flackare första hopp i tresteg ($\approx 15^\circ$), som inte kräver samma förberedning eller blockering på plankan som längdhoppet ($\approx 22^\circ$).

Aktionssnabbheten är en viktig egenskap, som samtidigt svårt kvantifierbar. Denna kapacitet säger mycket om förmågan att hålla både rytm, kontroll och explosivitet, när trestegshopparen kommer springande mot plankan med en hastighet av 9-10.5 m/s. Aktionssnabbheten styrs av generell snabbstyrka och ett brett spektrum hopp och koordinationsövningar. Här gynnas man som trestegshoppare av sin rutin som hoppare och en stor generell rörelseerfarenhet från ungdomsträning i både friidrott och andra idrotter som gymnastik, bollspel och annat.

3.3.4 Rörlighet

Om man som ung får en bra bas av gymnastik / akrobatik / rörlighetsträning, så räcker det med väldigt lätt underhåll av dessa kunskaper som elithoppare i horisontella hopp.

Tresteg är dessutom en gren där man 19 ut av 20 hopp på vägen mot elitnivå tappar och återupprättar balansen längs vägen, och för att få något bra ut av denna process, plus att minimera skaderisken, så är en bra balans och generell kroppserfarenhet viktig.



3.4 Teknik

3.4.1 Olika specifika teknikmoment av betydelse

Koordination

En teknisk bra ansatslöpning är av hög betydelse för hoppets resultat. Målet är att få en aktiv och effektiv fotisättning i varje steg för en snabb ansats med en korrekt kroppspositionering mot plankan. Plankträffen är dessutom en faktor i resultatet av varje tävling. Med en stabil teknik i ansatslöpningen ökas sannolikheten för bra plankträff och minskas risken för övertramp.

Hoppkoordination

Tresteget är en övning med repetitioner av hopp. Därför är det logiskt att hoppkoordination är en förutsättning för tresteget. I alla hopp på ett ben träffas marken med hela foten i en stabil bakåtriktad rörelse och kraftöverföring genom fot – knä – höft – överkropp. Detta gynnar ett effektivt uthopp med minimal kraftförlust, och minskar skaderisk.

Bara med en bra hoppkoordination i basala mångsteg och enbenshopp har vi en chans att lösa tresteget med full fart. Målet under övningarna är utöver fotisättningen att hålla fart och balans genom varje hopp, och att ha ett aktivt pendelknä på vägen fram innan hoppfoten träffar marken. Får vi en effektiv stretch-shortening cycle i varje generell hoppövning på träningen, har vi möjlighet att använda de fysiska förutsättningarna positivt/aggressivt framåt i speciellt andra och tredje hopp fas, när det är dags att optimera specifika trestegstekniken.

Specifik teknik

Tekniken i hopp är av största betydelse. En bra teknik gör att motorn får ut hela sin power i hastighet över plankan och aktiva uthopp både från plankan och i andra och tredje steget. Otroligt viktigt i alla grenar, men ännu speciellt i tresteget är en bra generell hoppteknik tidigt i karriären. En bra timing med positiva fotisättningar är viktigt för effektiva tresteg och centralt för att undvika allvarliga skador, och flera år utan skador är viktigaste nyckeln till att uppnå sin potential.

Den specifika tekniken i tresteget beskrivs inte här utan i annan kurslitteratur.

Trestegets extrema kombination av hastighet, styrka, power och balans kräver att tekniken är optimerad innan att dessa kvaliteter kan utnyttjas på banan. Om alla fysiologiska parametrar är optimerade, ligger utmaningen i att automatisera rörelsemönstret, så att den neuromuskulära timingen i hoppet sitter kvar även med hög hastighet. Det finns väldigt olika tekniska sätt att hoppa världsklass tresteg på, båda när det gäller armföring, hoppvinklar och procentvis fördelning mellan de 3 faserna. Gemensamt för alla är målet om att hålla en bra horisontell hastighet och balans genom hoppet samtidigt som marken mötes och lämnas aktivt i varje hoppfas.

Möjligheterna för att analysera tresteget biomekaniskt har ökat kraftigt de senare åren. Viktigt är dock att validiteten av undersökningarna måste vara säker innan det konkluderas för kraftigt på en given undersökning. Kontinuerlig hastighetsmätning genom en hel ansats och genom tresteget är guld värt i en analys och ännu viktigare i efterföljande träningsplanering. Men vi måste vara säkra på korrektheten av vår analys innan träningsplaneringen och teknikträningen ändras på grund av analysen.



3.5 Taktik/strategi

3.5.1 Spelförståelse/speluppfattning (placeringsförmåga, situationsanpassning och -lösning)

Även om tresteg inte är en utpräglad taktisk / strategisk idrott, så ställs det höga mentala krav för att kunna prestera på högsta internationella nivå. På mästerskap ställs även krav på att vara på topp fysiskt som mentalt på både kvalifikation och final tävling under 24–48 timmar.

Det är en svår och viktig förmåga att prestera bäst när det gäller under ett mästerskap. Förutsättningar, omgivningar och förväntningar är mycket annorlunda på ett mästerskap än på vanliga tävlingar, vilket svenska aktiva ofta lyckas klara av bättre än våra motståndare, men bara om de är väl förberedda.

Allt som är lätt på det första mästerskapet blir oftast svårare när press inifrån och utifrån blir tydligare. Efter en tuff och ibland lång inlärningsperiod lyckas det ofta för mentalt duktiga aktiva att kontrollera detta bättre och bättre.

Varje år, varje säsong och varje tävling är olika varför varje situation kräver olika strategier och copingmekanismer från aktiva och tränare. Därför blir en medveten och erfaren hoppare (och även coach) duktig på att identifiera och hantera vilken typ av pressat läge som uppstår i varje situation. Tresteget har dessutom väldigt stora utsväng mellan bra och mindre bra tävlingar / säsonger. Detta ställer stora krav på aktiva och även aktivas omgivning för att hålla i en positiv satsning, även när det går mindre bra.

3.6 Framtidsprognos av punkt 3.1 – 3.5 ovan

3.6.1 Hur ser den förväntade framtidsbilden ut 3-4 eller 5-6 år framåt?

I och med att IAAF har infört tävlingsserien Diamond League med utomhusstart i början av maj och med avslutning i månadsskiftet augusti/september och spridd över 4-5 kontinenter där det oftast ligger ett internationellt mästerskap, VM/EM, i månadsskiftet juli/augusti kommer det att krävas en tydligare styrning av träningsprocessen. Det kan innebära kortare perioder med mer av den grenspecifika träningen och mer uppehållande träning av övriga kvaliteter. Att den aktive inte tappar för stora delar av grundfysiken till följd av detta kan bli ett problem och bör följas upp noga av den personlige tränaren.

Med den långa tävlingskalender som IAAF håller på att bygga blir det viktigare och viktigare att kunna välja bort vissa tävlingar för att toppa på mästerskap.

I nuvarande OS-cykel mot Tokyo 2020 ligger VM 2019 i övergången september → oktober, och OS 2020 i övergången juli → augusti. Detta ställer stora krav till planering av träningsperiodiseringen i två år med helt olika kalenderförutsättningar. Speciellt om man skall hinna med en tidigare formtoppning i 2020 för att kvala till ett OS som ligger tidigt, efter en säsong 2019 som slutar mycket senare än vanligt. Viktigt att använda sig av tidiga uttagningar för att möjliggöra optimal formtoppning.

IAAF har numera beslutat att VM från året 2021 alltid ligger i övergången augusti → september.

Det är väldigt sannolikt att IAAF introducerar ett nytt kvalifikationssystem från 2019, där kvalifikation sker genom att samla poäng till en ranking. Detta vill i givet fall ändra sättet man ligger upp sin säsong för att hantera kvalifikationen till ett VM/OS samtidigt som att man måste säkra att formen fortfarande är som bäst på själva mästerskapet.



3.6.2 Möjliga förskjutningar i tyngdpunkt mellan kvaliteter och/eller delkapaciteter framöver?

Tresteg är ingen ny idrott med "automatisk" positiv resultatutveckling. Även om kvinnornas tresteg "bara" har varit på OS sedan 1996, så är resultatnivån nu faktiskt lägre än på 00-talet (kanske är detta faktum dopingrelaterat).

En hög resultatnivå framåt kommer genom världsklass på individutveckling. Träningsmetoder vidareutvecklas både mot att veta mer om trestegsträning generellt, men ännu mer mot att vara duktigare på att träna olika individer på var och ens optimala sätt. På högsta nivå är det inte två aktiva som behöver precis samma träning eller kommer ha samma karriärförlopp.

Om man analyserar nutidens världsklasshoppare, så är likheterna i utförandet av ett tresteg färre, och nyckeln ligger i att hitta det utförande som matchar specifika aktiva fysiskt och tekniskt. Det kan t ex gälla armföringen eller fördelningen mellan första, andra och tredje hoppet. Om det finns en trend i coachningen är det just detta – Att man ute i världsklass miljöerna blir bättre på att göra varje individ till den bästa möjliga tresteghoppare utifrån sina individuella förutsättningar.

En klassisk kravprofilering kan därför inte stå utan väldigt specifik kunskap, i alla fall inte om man försöker använda den på enskilda individer.

3.6.3 Vad kommer att ge utvecklingen?

Om det är svårare att använda klassiska kravprofiler i en värld av olika individer, blir specifika biomekaniska analyser på konkreta parametrar viktigare och viktigare. Det finns många vägar till Rom, men parametrar som hastighet efter varje hoppfas, uthoppsvinkel och rotationer i luften är alla centrala för att kunde träffa rätta träningsval för individerna vi jobbar med.

Oavsett hur vi jobbar med analys och tester, är det viktigt att vara kunnig inte bara i att göra bra analyser, men även att tolka analysens resultat, så analyser potentiellt kan vara utslagsgivande på tränings innehåll efteråt.

Att få ta del av IAAF biomekaniska projekt för att kunna överföra den kunskapen till våra tränare kommer vara viktigt för vår utveckling.

4. Tester och testuppföljning

4.1 Val av tester för viktiga fysiska delkapaciteter

I friidrotten generellt och tresteg specifikt är båda tävling och träning oerhört lätt mätbar. Detta gör att vi oftast har riktigt bra koll på aktivas fysiska profiler i kg i styrkan, 1/100 sekund i sprintlöpningar och cm i hopp och kastövningar, och numera ibland i watt i powermätning.

Alla fysiska mätningar gör det på vissa sätt lätt att styra upp träningen i rätt håll mot att bli en snabbare och starkare atlet, men risken finns också att vi tränar på att öka kapacitet i alla tester istället för att faktiskt fokusera på att bli bäst i världen på tresteg.

Denna avvägning och periodisering mellan ökad fysisk kapacitet och att faktiskt bli bättre på sin gren är coachens ypperligaste uppgift. Oftast går man under en karriär från fysisk utveckling under yngre år mot optimering av utförandet på specifika grenen när karriären toppas. Samma kan sägas om årets cykel från grundträning mot säsongen.

I tresteg är det dock viktigt att man, innan hopptest utförs på maxnivå, har en väldigt bra timing och teknik i hoppningen. I början inte så mycket för resultatutvecklingen utan för skaderisken, som blir enorm under hopp på hög nivå om marken träffas med dålig timing i varje fotisättning.



Nedan är ett antal fysiska parametrar uppräknade. Men i en värld av individer som är duktiga på precis tresteg, kan detta aldrig ses som facit utan som inspiration i träningen och i utvärderingen av vilken typ av atlet man har att göra med. Just därför blir också vissa av parametrarna väldigt breda i hur det är möjligt att vara som trestegshoppare i världsklass.

Text är det många trestegshoppare som är dåliga på att hoppa från stående start, och andra hoppar mera på power än på hastighet, varför hastigheten på sprint kanske inte är i topp. Generellt kan sägas att om man ligger efter i vissa kategorier, då måste man oftast ha väldigt hög kapacitet i någon annan kategori för att vara helt i världsklass i tresteg. Undantag kan vara väldigt spänstiga hoppare, därför att spänst är en underrepresenterad i kravprofilen, även om vi försöker införa en spänsttest här i kravprofilen.

En viktig komponent i tresteget är just ”spänst”, som är oerhört svårsmätbar, speciellt i hög hastighet och speciellt på ett ben. Denna förmåga används i stort set alla mänskliga rörelser, men blir viktigare ju högre hastighet vi har innan ett hopp, därför att excentriska komponenten blir större med ökad hastighet. Just i tresteg är spänst helt avgörande för en effektiv hoppning, utan förlust av hastighet och energi. Alltså kan en spänstig hoppare prestera bättre med utan en fantastisk kravprofil än en klassisk fysisk hoppare kan, om inte spänst, teknik och effektivitet hänger ihop.

Närmevärden för olika fysiska delkapaciteter för en potentiell medaljör på OS

	Män (17.45)	Kvinnor (14.75)
NÄRMEVÄRDEN FÖR SNABBHET		
Maximal snabbhet, Flygande 20 m, (e).	1,80-1,91 sek	2,01-2,14 sek
Ansathastighet, toppfart 2-4 steg innan plankan. Mäts med laser el 3D videoanalys.	9,8-10,9 m/sek	8,8-9,7 m/sek
NÄRMEVÄRDEN FÖR SPRINTUTHÅLLIGHET		
(120m stående start, fotocell mätning 1m → 120m)	(11,9-12,6 sek)	(13,2-14,0 sek)
NÄRMEVÄRDEN FÖR MAXSTYRKA		
Halva knäböj (120 grader) ift kroppsvikt (BW)	3,3-4 ggr BW (250-300kg v. 75kg BW)	2,8-3,5 ggr BW (170-210kg v. 60kg BW)
NÄRMEVÄRDEN FÖR SNABBSTYRKA		
Frivänding i förhållande till kroppsvikt (BW)	1,5 - 2 ggr BW (1 – 150kg v. 75kg BW)	1,3 – 1,7 ggr BW (80 – 100kg v. 60kg BW)
NÄRMEVÄRDEN FÖR GENERELL HOPPSTYRKA		
5-steg, växelhopp, stående	17,50-19,00m	15,00-16,00m
5-steg, växelhopp, med ansats	23,50-24,50m	20,00-21,00m
NÄRMEVÄRDEN FÖR SPÄNST		
12 kontinuerliga jämfota hopp, använd mätning av 8 hopp i mitten. Ratio: Flygtid / kontaktid	Ratio = 4,4-5	Ratio = 4,1-4,6
NÄRMEVÄRDEN FÖR GRENSPECIFIK TEKNIK		
Timing, hoppkänsla, rytm, balans. Naturlig övergång mellan ansats och alla 3 hopp faser	Subjektiv bedömning	Subjektiv bedömning



Viktigt är säkerheten kring testerna. Det är både fysiskt riskabelt och resultatmässigt ointressant att maxtesta en övning, om man inte är van vid rörelsen.

När det gäller genomförandet av tester är det viktigt att träffsäkerheten och tillförlitligheten är hög (precisionen och reliabiliteten). Det vill säga att samma resultat måste kunna erhållas vid upprepade tester (vid samma fysiska status).

Det gäller således att försöka standardisera utförandet av ett test så att de genomförs på samma sätt varje gång och under likvärdiga förhållanden. Syftet med testet är ju att ge en indikation på utveckling, inte på hur bra de yttre faktorerna är. Idealiskt är om testerna kan utföras inomhus, skyddat från väder och vind. Om man tester utomhus är det en bra idé kort att notera vädret under en test. Speciellt sprinttest, där vinden har stor påverkan.

Vid snabbhetstester med fotoceller är det en fördel om utrustningen har en bred brytpunkt / flera brytpunkter, så att det inte går att starta tidtagningen med arm eller knä. Vidare bör likvärdiga skor bäras och en likvärdig miljö skapas (fokus och motivationsklimat), samt att ordningsföljden på testerna bör vara den samma från gång till gång. Testerna bör också genomföras vid så utvilat tillstånd som möjligt och uppvärmningsrutiner bör också vara likvärdiga.

4.2 Val av tester/värderingar av viktiga tekniska färdigheter/moment

Det batteri av tester som har beskrivits ovan är bra exempel på hur man identifierar en fysiskt bra trestegshoppare, men för varje individ kan det optimala testbatterit vara helt olika båda i omfattning och utformning.

En del av de tester som nämns nedan är mer allmänna (dvs de korrelerar sämre med längdhoppet), men kan vara lämpliga att genomföra för att följa upp och utvärdera träningsprocessen.

- 150m stående start
- 10 steg stående start
- Ryck
- Kulkast, bakåt / framåt
- Grundfysik (brutalbänk, uthållighet, CMJ, SJ, liknande...)

4.3 Exempel på och när olika tester ska följas upp under träningsåret

Tester ingår som ett naturligt inslag i träningen, eller vid specifika hastighetsmätningar på ansats och uthopp under själva tävlingen.

- Grundfysielement som bålstyrka, uthållighet och liknande kan testas under allmän grundträningsperiod.
- Explosiva testningselement, dvs nästan alla direkta trestegsrelevanta fysiska tests, ingår som en del av träningen under tävlingsförberedande period. Här man börjar vara i bra form, och testningen ingår naturligt i träningen utan att störa själva uppladdningen inför tävling.
- Specifika biomekaniska analyser av själva tresteget görs bäst på själva tävlingen, om man har den rätta utrustningen och kompetent hjälp till utförandet av en sådan analys.

Viktigt att tänka på under testerna, att målet med träning och testning är att bli en bättre trestegshoppare, så det är inte värt att riskera skador.



5. Insats för de aktiva i världstoppen

5.1 Insats i timmar per år för träning och tävling idag och om 3-4 år

Stora variationer i träningsmängden förekommer beroende på träningsfilosofi, träningsålder, individuella behov och även hur mycket återhämtningsoptimering (yoga, stretching, rörlighet, foam rolling, massage, mental träning etc....) man vill räkna in i själva träningsstunden.

Om allt räknas in kommer vi lätt upp i 1000 timmar per år, annars vill man oftare prata om 700 timmar. I explosividrotter, som alla friidrottens tekniska grenar, tar vilan mellan repetitioner mycket längre tid än själva utförandet, så tidsförbruket är inte något särskilt bra sätt att mäta träningsinsats här.

Vissa äldre material på hoppträning baseras på östeuropeiska studier. Här har mängden ofta varit orealistiskt hög baserad på bruken av förbjudna preparat.

Det finns inget facit för hur mycket en elitaktiv på världsnivå ska träna. Variationerna är relativt stora och även för samma individ kan variationer från år till år vara gynnsamt beroende av tränings- och prestationsmål för innevarande år. För en elitaktiv som närmar sig slutet av sin karriär kan exempelvis träningsomfånget minska något och träningsinriktningen bli mer specifik.

Den absolut viktigaste faktorn är att vara skadefri och premiera kvalitet jämt mot kvantitet när en aktiv kommit så långt i sin karriär att de går mot medalj på ett olympiskt spel.

5.2 Träningsomfång och fördelning av tid på delkapaciteter/moment under träningsåret

Periodisering av årsplanen

Fördelningen av träningen från grundträning under hösten till tävlandet under säsongen går som alltid från det generella till det specifika och från stor till mindre mängd.

Samma fördelning kan ses i ett karriärförlopp, där en 20 åring kan träna större mängd och mer generellt än en 29 åring, som med bas i många års träning slipar satsningen med en lite kortare och precisare träning.

Under grundträningen fördelas träningen vissa dagar gärna till 2 pass för att fortfarande få en bra utväxling och respons på träningen, även om mängden är stor.

Träningsåret ser olika ut beroende på om man väljer enkel eller dubbel periodisering, d v s om man både satsar på en inomhus- och utomhussäsong eller bara utomhussäsong.

Exempel på enkel periodisering (årsplan med en tävlingsperiod och därmed en formtopp)

OKT	NOV	DEC	JAN	FEB	MARS	APRIL	MAJ	JUNI	JULI	AUG	SEPT
Allmän			Tävlingsförberedande				Tävling (form)		Stabilisering	Tävling (form)	
Förberedelseperiod							Tävlingsperiod				vila

Exempel på dubbel periodisering (årsplan med två tävlingsperioder och därmed två formtoppar)

OKT	NOV	DEC	JAN	FEB	MARS	APRIL	MAJ	JUNI	JULI	AUG	SEPT
Allmän		Tävl. förb.	Tävling (form)		Allmän		Tävl.-förberedande	Tävling (form)	Stabilisering	Tävling (form)	
Förberedelseperiod			Tävlingsperiod		Förberedelseperiod			Tävlingsperiod			vila



Periodernas längd avgörs utifrån:

- Tidpunkten för viktigaste tävlingen (utgå från den tävlingen och planera sedan bakåt)
- Träningsstillståndet
- Speciella yttre omständigheter (klimat, lokaler, helger, läger m m)

Förberedelseperioden

Förberedelseperioden kan delas in både i en eller flera olika allmänna inledande perioder och går sedan över i en enda tävlingsförberedande period. De allmänna förberedelseperioderna fokuserar på allmänna förberedelser av just de fysiska egenskaperna och under den tävlingsförberedande perioden fokuserar man på en mer grenspecifik och prestationsutvecklande träning. En period bör vara mellan 2-6 veckor.

Tävlingsperioden

Målsättningen för tävlingsperioden är att skapa form och nå formtoppen utifrån säsongsmålet. Har man en längre tävlingsperiod är det nödvändigt att stabilisera formen, det vill säga att under några veckor planera in mer allmän eller tävlingsförberedande träning för att kunna hålla formtoppen under en längre tid.

Exempel på träningsomfång och fördelning av tid på delkapaciteter under träningsåret

Delkapacitet	Enhet	Period: Allmän förb. 12 v (vecka 40- vecka 51)	Period: Tävlings- förb. 6 v (vecka 52- vecka 5)	Period: Tävling (inne) 5 v (vecka 6- vecka 10)	Period: Allmän förb. 6 v (vecka 11- vecka 16)	Period: Tävlings- förb. 6 v (vecka 17- vecka 22)	Period: Tävling (ute) 14 v (vecka 23- vecka 36)	Totalt 800 tim	
Snabbhet: Ex reaktion, acceleration, maximal, supramaximal	Tim km	18 tim	15 tim	10 tim	13 tim	17 tim	27 tim	100 tim	12,5%
Uthållighet, anaerob: Ex sprint- och snabbhetsuthållighet	Tim Km	6,5 tim	1,8 tim	1 tim	3,5 tim	2,1tim	4,1 tim	19 tim	2%
Uthållighet, aerob: Allmän/grunduthållighet Inkl uppjogg, nerjogg	Tim Km	12 tim	6 tim	4 tim	8 tim	8 tim	8 tim	46 tim	6%
Styrka: Ex maximal- och snabbstyrka (med stång)	Tim km ton	30 tim	12 tim	8 tim	15 tim	12 tim	20 tim	97 tim	12%
Specifik styrka: Ex tekniska trestegs- övningar, hoppstyrka	Tim	64 tim	24 tim	16 tim	31 tim	25 tim	40 tim	200 tim	25%
Specifik teknik, tresteg: Ex tekniskolning, hopp med kort och full ansats	Antal Tim	28 tim	36 tim	24 tim	24 tim	36 tim	64 tim	700-900st 212tim	26,5%
Övrigt Ex rörlighet, koordination, gymnastik, basstyrka/ allmänstyrka (inkl bål)	Tim	36 tim	16 tim	12 tim	16 tim	16 tim	36 tim	128 tim	16%
Mentalträning	individuellt								

**5.2.1 Exempel på veckoträningsprogram under förberedande och tävlingsperiod**

MÅNDAG 24 OKTOBER	TISDAG 25 OKTOBER	ONSDAG 26 OKTOBER
<p>Förmiddag: Lätt träning: Rörlighet, bålträning, balans, foam rolling, genomblödning.</p> <p>Eftermiddag: <i>Hopp:</i> Koordination över mini-koner: 7* Knälyft, A ≈ 7 fot (2*3 kontakter mellan, 5*2 kontakter) 5* Snabba knälyft, A ≈ 4 fot</p> <p>Tekniska småhopp: - 8* 7 Galoppsteg över <u>mini</u>-häckar (A ≈ 9-10 fot, fokus FRAMÅT) - 6* Dubbla tresteg HHVHHV el. VVHVHV (Hålla små fokuspunkter i bra flöde mot mera specifika perioden) - 5* 50m Hopsasteg m. gummiband motstånd - 4* 80m löpning m. lätt hopp på var 3:e steg</p> <p>Trappor: 4* Sprint (2*1,2*2, steg) 4* 2fots hopp (2*2,2*3 steg) 2* Enbenshopp (2*1 steg /ben)</p> <p><i>Löpning:</i> 5* 200m P = 5 minuter</p>	<p>Förmiddag: <i>Koordinationer + Tekniklopp</i> Koordinationsövningar på konstgräsplan (halva banan):</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2* Effektiva fotisättningar - 3* Hällyft - 2* Vanliga knälyft - 3* Knälyft m. ärtpåsar i händerna - 4* Hopsasteg rytm utan hopp, fokus på armar m. ärtpåsar i händerna <p><i>"Sprint":</i> 8*60m, 90%, platta skor Gå tillbaka paus</p> <p><i>Gentagna submax lopp:</i> 2*7*80m Start varje minut Fokus på acc. → övergång → Avslappnad löpning</p> <p>Eftermiddag: <i>Styrketräning</i> Uppvärmad till: Styrka: Se styrkeprogram</p>	<p><i>Hopp + Intervaller</i> <i>Medicinsbollsprogram</i> 8-10 övningar, explosivt utförande</p> <p><i>Koordinations:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - 2* Effektiva fotisättningar - 2* Hällyft - 1* Knälyft - 5* Knälyft m. gummiband motstånd - 2* 1-bens Knälyft m. gummiband motstånd <p><i>Hopp:</i> 1* Uppvärmningsmångsteg 3* 30m Mångsteg med gummiband motstånd 3* 40m Mångsteg u. motstånd 6* 30m Enbenshopp (3 /ben) m. 100% timing i armföring 4* 60m Lätt Hopp → 5 löpsteg → hopp → 5 löpsteg...</p> <p><i>Intervaller:</i> 3* 120m, start varje minut 5 minuter 4* 100m, start varje minut 5 minuter 5* 80m, start varje minut</p>
TORSDAG 27 OKTOBER	FREDAG 28 OKTOBER	LÖRDAG 29 OKTOBER
<p><i>Generell träning</i> 3 km uppvärmningsvarv</p> <p><i>Häckkoordination:</i> 12 x 14 häckar</p> <p><i>Koordination med motstånd:</i> Gärna på konstgräs</p> <p>2 varv av följande: - 2* 40m knälyft m. viktväst - 40m vanliga knälyft - 2* 30m sidledes knälyft m. viktväst - 3* 40m hopsasteg m. skivstång - 40m vanliga hopsasteg - 3* 30m kontrollerade mångsteg m lätt viktväst</p> <p>Rumpkraft: - Pistol squat 3*8 - Rumpkraft spark bakåt med partner motstånd - Rumpkraft spark bakåt m sträckt ben, med partner motstånd</p> <p>3* <i>Grundträningsvarv:</i> (25m utfallssteg → 25m Grodhopp → 10*(upphopp → ner på rygg → fötter i marken bakom huvudet) P = 5 minuter</p>	<p>Förmiddag: <i>Styrketräning</i> Uppvärmad till: Styrka: Se styrkeprogram</p> <p>Eftermiddag: <i>Bassprint</i> Belgiska koordinationer: - Effektiva fotisättningar fram & tillbaka - Sidledes lopp m knälyft - 2* Bakåt knälyft, lätt jogg tillbaka - 1-bens hällyft, motsatt ben tillbaka - 2* Lätta hopsasteg m armar uppe, jogg tillbaka - 2* 6 knälyft → 8 Max frekvens fötter, jogg tillbaka - 1-bens pendling, andra benet tillbaka</p> <p>Frekvens & sprintövningar: - 3* 40m 6 knälyft / 8 snabba fötter - 7* 8 Snabba knälyft över koner (A ≈ 4 fot) → 10-12m avslappnad "sprint" → 8snabba knälyft över koner (A ≈ 5-6 fot) 3*3*(60m teknisk sprint → 30m höga knä → 30m gang) Seriepaus: 5 minuter</p> <p>Hängande knälyft: 3*25sek</p>	<p><i>Backlöpning</i> <i>Uppvärmning med:</i> Ca. 2 km jogg</p> <p>Lugn rörlighet och lätta uppvärmningskoordinationer</p> <p>Backlöpning / bakhopp: 3*40m knälyft 5*30m mångsteg uppför 4* 30m enbenshopp uppför (2*/ben) 2*4* ≈ 125m</p> <p>Paus: 1 minut + Gå nerför backen Paus efter 4 lopp: 4 minuter + Gå nerför backen</p> <p>Tider:</p>

5.2.2 Förslag på formtoppningsupplägg inkl. kost/vätskeintag och viktreglering

MÅNDAG 18 JULI	TISDAG 19 JULI	ONSDAG 20 JULI
<p><i>Teknikträning:</i> Uppvärmning m jogg och dynamisk rörlighet Fri klargöring mot: 6-7* Tresteg från ungefär 8-10 steg. Tekniskt fokus på 1-2 viktigaste punkter. TEKNIK och TIMING över kraft! Inte hoppa efter max längd från kort ansats Lugn koordinationslöpning: 3*80m gärna barfota på gräs</p>	<p><i>Underhållsstyrketräning:</i> Uppvärmning ink skivstångsrörlighet Explosiva frivänd från hängende 4*3 lyft Hålla fart i stängen (75-80% av 1RM) Aktiva kvarta knäböj 4*3 lyft Så snabb vändning av rörelsen som möjligt (ungefär 80% av 1 RM) <i>Om kroppen mår bra:</i> Hopp mellan varje sätt av knäböj: 4* Små explosiva dropphopp mellan 40cm lådor</p>	<p><i>Kort träning m sprint:</i> Uppvärmning m jogg och dynamisk rörlighet Fri klargöring mot: 3-4 accelerationer (Samma accelerationsteknik som din längdhoppansats) 4*40m MAX sprint 6*3 Häckhopp <i>Noggrann nerjogg / foam roll / gärna massage innan vilodag imorgon.</i></p>
TORSDAG 21 JULI	FREDAG 22 JULI	LÖRDAG 23 JULI
VILA	<p>Resedag + Tonuspas Beroende av möjligheter på plats: Uppvärmning m dynamisk rörlighet Stigningslopp Lätt explosiv övning m. skivstång. 4 serier totalt Val mellan en av följande övningar: - Kvarta knäböj, explosiva (50-60% 1RM) - Kvarta knäböj m. hopp (50-60% BW) - Ryck (50% BW) - Frivänding (60% 1RM) - Kreativ övning om ej tillgång styrkelokal.</p>	TÄVLING

Kost/vätskeintag och viktreglering

Viktreglering

Det är viktigt att hitta nära sin tävlingsvikt ganska tidigt innan viktigaste tävlingarna. Om man måste kämpa för att gå ner i vikt under tiden precis innan en viktig prestation, då blir energinivån för låg och prestationen dålig. En hälsosam livsstil med tanke på vilket energiintag som behövs under tävlingsförberedande period räcker som oftast till en kroppsvikt som är optimal eller nära optimal för den aktiva. Om ytterligare viktoptimering behövs eller för en generell kostoptimering är det viktigt att göra sådant i samarbete med en kostrådgivare med elitidrottskunskap.

I vanligt fall går man under säsongen ändå lite ner i vikt på grund av att den minskade träningsmängden ger en minskad mängd av vätska i musklerna.

Vätskeintag

Vätskeintaget beror mycket på omgivningarna. Det är väldigt viktigt att inte vara dehydrerad, under tävling och träning, vilket självklart händer oftast under varmare, fuktigare klimat. Även under en vanlig träning / tävling hemma är det viktigt att vara hydrerad innan och under sin aktivitet. Om man inte tänker till och fyller på vätska under dagen kan det påverka allt från prestation och träningens kvalitet till kroppens



6. Övriga framgångsfaktorer

6.1 Individnivå

6.1.1 Mentala färdigheter

Att hålla i en satsning genom hela resan mot olympisk satsning kräver inte bara att vara bäst när det gäller utan också att vara bäst förberedd genom alla dagarna innan det gäller, och detta är två lika svåra och lika viktiga uppgifter.

Oftast har vi på denna nivå att göra med väldigt starkt inre motiverade aktiva. Men ju större del av livet idrotten blir, desto svårare blir perioder med vikande resultat eller skador. Skillnaden på resultat kan vara riktigt stor mellan perioder i medgång och motgång även om formen är precis lika bra. Här kan det vara avgörande med en viss naivitet för att lita på sig själv och sin träning. Alternativt ett bra positivt stöd bakom sig i form av positivt klimat från närmaste familj / vänner, tränare, nationella förbund och även SOK.

Båda tränings- och tävlingsmiljö ändrar sig löpande under en hel karriär, och här kan en duktig mental coach vara ett viktigt bollplank till att ta sig genom hårdare perioder och vända negativa situationer till något brukbart i en konstruktiv process riktad mot hantering av såväl mästerskapet som vägen till mästerskapet.

Fungerar inte livet utanför idrotten försvårar det möjligheterna till utveckling avsevärt. Åtskilliga träningsstimmar kan vara bortkastade om den aktive inte upplever en mental, social och ekonomisk trygghet. Vidare måste idrotten få vara en mycket betydelsefull del i den aktives liv, men den bör ändå inte uppta hela tillvaron.

6.1.2 Socioekonomiska förutsättningar

Det är också viktigt att det finns en ekonomi som tillåter en elitsatsning. Att ha en trygg ekonomi är ofta en förutsättning för att kunna satsa på sin idrott fullt ut och nå framgång. Givetvis kan också ekonomiska drivkrafter vara till gagn för idrottaren, men för de allra flesta är en ekonomisk trygghet att föredra.

6.1.3 Utrustning, material och tekniska hjälpmedel

Tillgång till ändamålsenliga träningsanläggningar är en förutsättning för att kunna lyckas på elitnivå. Tillräcklig tidstillgång till inomhushallen för att kunna göra en elitsatsning.

Tillgång till videoanalysprogram för iPad, appar, laser, eltidsanläggning samt motsvarande Muscle Lab testutrustning.

6.1.4 Träningscentra, träningsmiljö, "sparring", träningskollegor

Friidrottsförbundet startar under 2018 upp ett prestationscentrum för hopp där ett av syftena med centrat är att kunna erbjuda hoppare att komma och få teknisk och fysisk stöd i sin träning.

Ett annat syfte med centrat att vara uppdaterad på nyheter för samtliga hoppgrenar när det gäller teknisk, fysisk utveckling.



6.2 Organisatorisk nivå

6.2.1 Geografiska tränings/tävlingsförutsättningar inkl. anläggningstillgång

I Sverige finns det idag ca 30 fullstora inomhusanläggningar där elitträning kan genomföras. Utomhus finns ingen begränsning i att bedriva elitträning.

6.2.2 Grenens infrastruktur (tränartillgång och utbildningssystem, talangutvecklingsprogram etc)

De tränare som är verksamma på elitnivå har väldigt olika anställningsförhållanden från att vara anställd av en lokal förening, en kombination med en anställning på ett friidrottsgymnasium RIG/NIU eller kombinera sin tränargärning med ett civilt arbete.

Svensk Friidrott har ett utbildningssystem från barntränare upp till det vi kallar certifierad coach. Certifierad coach riktar sig till tränare som har ungdomar i åldern 17-20 år.

Utöver dessa utbildningar genomförs utvecklingsträffar med aktiva och tränare där fortbildning av längdhoppets olika delar står i centrum.

IAAF samt EA har ett antal olika utbildningar där Svensk Friidrott stimulerar att tränarna är deltagare i.

6.2.3 Stödorganisation runt verksamheten (bemanning och kompetens)

Förbundskapten som även fungerar som sportchef.

Team Manager, ansvarar bla för kontakt med IAAF och EA i mästerskapsfrågor

Förbundsläkare

Anställd personal på de idag, 2017, verksamma prestationscentra, Kast: Växjö, Sprint/Häck: Falun och Medel/Långdistans: Göteborg samt det kommande prestationscentrum för hopp under 2018.

7. Framtida utveckling inom 6-8 år; prognos och möjligheter

7.1 Trendbrott

Att våra arrangemang ”Finnkampen” samt SM-milen genererar en stor vinst så att Svensk Friidrott kan anställa ytterligare ett antal tränare på de olika prestationscentra.



Skriftliga källor (litteratur):

- Biomechanical Analysis of the Horizontal Jumping Events at the 2009 IAAF World Championships in Athletic. Nixdorf Eberhard, Mendoza Louis, 2011.
- Biomechanical Reserch Project, Athens 1997. Final report. G.P. Brüggemann, D. Koszewski, H. Müller (eds.). IAAF. Meyer & Meyer Sport (UK) Ltd., 1999.
- Biomechanical Reserch Project, Osaka 2007. IAAF (opubl.)
- Biomechanical Reserch Project, London 2017. IAAF.
- Complete Book of Jumps, Ed Jacoby & Bob Fraley, 1995.
- Friidrottens allmänna träningslära, Nils-Egil Rosenberg, Svenska friidrottsförbundet, Stockholm (utgivningsår ej angivet)
- Friidrott för barn 7-10 år, Helen Svan, Thore Carlsson, Lotta Trosell, Håkan Larsson, Rolf Asplund, Toralf Nilsson och Anders Rydén. SISU Idrottsböcker, Stockholm, 2005. ISBN: 91-88940-96-9.
- Friidrott för ungdomar 10-14 år, Håkan Widlund, Ingalill Klüft, Ingela Nilsson, Rolf Asplund. SISU Idrottsböcker, Stockholm, 2003. ISBN: 91-88941-09-4
- Friidrott för ungdom 14-17 år, Håkan Widlund och Rolf Asplund. SISU Idrottsböcker, Stockholm, 2003. ISBN: 91-88941-70-1
- Jugend-leichtathletik. Rahmenttrainingsplan. DLV. Philippka-Sportverlag. 2008.
- Leichtathletik. Trainings- und Bewegungswissenschaft. Heiko K Strüder et al. Sportverlag Strauss, 2016
- Leichtathletik training. DVL Die Lehre der Leichtathletik. Philippka-Sportverlag. 28. Jahrgang
- Leistungsreserve Springen. Wolfgang Killing. Philippka-Sportverlag. 2008.
- Long Jump, Bruce Longden, 1995.
- Längdhopp, historia – teknik – träning – statistik, Ragnar Lundqvist, 1989.
- New Studies in Athletics, IAAF technical quarterly, start 1996 ->
- Physiology of Sport and Exercise, Jack H. Wilmore & David L. Costill. Human Kinetics, 3rd ed, 2004.
- Puls- och laktatbaserad träning, Johnnny Nilsson. 1998.
- Rahmenttrainingsplan für das Aufbautraining Sprint, Winfried Joch. Deutscher Leichtathletik-Verband. Meyer & Meyer Verlag, 1992.
- The Importance of Horizontal and Vertical Take-off Velocity for Elite Female Long Jumpers, Letzelter, Stefan. 2011.
- Three Dimensional Kinematic Analysis of the Long Jump at the 2008 IAAF World Indoor Championships in Athletics. Rojas Javier, Campos Jose, Gamés Javier, Encarnacion Alberto, Gutierrez-Davila Marcos, 2013.
- The Science of Hurdling and Speed, Brent MacFarlane. Athletics Canada. Fourth Edition 2000.
- Hopp i grundstadiet, Nils Egil Rosenberg. Svenska Friidrottsförbundets förlag (tryck:Gotab), 1984.
- Svensk friidrotts tränarfilosofi, Ragnar Lundqvist. Svenska friidrottsförbundet, 2006.
- Tidningen Friidrotts instruktionsbilaga, Lennart Nilsson, september, 1996 & Mars 1997.
- UK Athletics 2012 Olympic Games Report, LONG JUMP
(John Scotty, Peter Stanley, Femi Akinsanya, Dr. Philip Graham-Smith, Paul Jones), 2013



SVERIGES OLYMPISKA KOMMITTÉ



SVENSK FRIIDROTT

Elektroniska källor:



Internationella Friidrottsförbundet (IAAF). *Hemsida:* www.iaaf.org



Europeiska Friidrottsförbundet (EAA). *Hemsida:* www.european-athletics.org



Svenska Friidrottsförbundet (SFIF). *Hemsida:* www.friidrott.se



Riksidrottsförbundet (RF). *Hemsida:* www.rf.se

Svenska friidrottsförbundets författarkollektiv:
Anders Möller, Anders Rydén, Oscar Gidewall



SVENSK FRIIDROTT

Heliosgatan 3, 120 30 Stockholm Tel: +4610-476 53 30 Fax: +468-724 68 61

www.friidrott.se



Bilaga 1

2016 års OS manlige mästare Christian Taylor, USA genomförde följande tävlingar 2016:

Long Jump						
7.96	0.8	SB (73)	7	Diamond	Birmingham	5 Jun
7.70/1.8 SB X/-0.2 7.96/0.8 SB						
Triple Jump						
17.11	1.9	WL SB	1	Brown	Nassau	16 Apr
17.23	0.3	WL SB	1	Diamond	Doha	6 May
16.63/1.0 17.08/1.4 17.19/1.4 WL SB X/1.2 P 17.23/0.3 WL SB						
17.76	0.8	WL SB	1	Pre	Eugene OR	28 May
17.09/0.9 16.96/0.4 17.46/1.2 WL SB P 17.38/1.3 17.76/0.8 WL SB						
17.59	-0.6		1	Bauhaus	Stockholm	16 Jun
16.70/-0.5 17.24/-0.3 17.06/-0.4 17.27/-0.4 17.59/-0.6						
16.87	1.4		3q	NC	Eugene OR	7 Jul
16.87/1.4						
17.39	-0.8		2	NC	Eugene OR	9 Jul
16.72/-0.6 16.90/-0.4 17.37/1.0 17.02/-0.7 X 17.39/-0.8						
17.78	0.6	WL SB	1	Müller	London	22 Jul
17.18 X/0.1 X/0.3 17.43/0.3 X/0.2 17.78/0.6 WL SB						
17.24	0.2		1q	OG	Rio de Janeiro	15 Aug
17.24/0.2						
17.86	-0.6	WL SB (1)	1	OG	Rio de Janeiro	16 Aug
17.86/0.7 WL SB 17.77/-0.8 X/0.6 17.77/0.5 X/-0.6 X/-0.2						
17.80	0.1		1	WK	Zürich	1 Sep
16.69 17.34/-0.4 X 17.17 17.80/0.1 17.26						

2016 års OS manlige tvåa Will Clay, USA, genomförde följande tävlingar 2016:

60m						
6.96Ai		SB (1684)	2h2	Classic	Albuquerque NM	5 Feb
Long Jump						
7.88		SB	2		San Diego CA	11 Jun
7.66	-2.0		3	BostonG	Boston MA	18 Jun
NM					Chula Vista CA	26 Jun
8.14	1.0	SB (29)	2q	NC	Eugene OR	2 Jul
7.75/2.4 8.14/1.0 SB X						
8.42 w	5.0		3	NC	Eugene OR	3 Jul
X 8.09/2.3 8.05/2.4 8.38/3.3 8.42/5.0 7.93/2.7						
Triple Jump						
16.70	2.0	SB	4	DrakeR	Des Moines IA	30 Apr
16.70/2.0 SB 16.50/0.5 16.47/2.2 16.65/3.5 16.30/1.5 X						
17.56	0.8	SB	2	Pre	Eugene OR	28 May
16.98/2.3 X 17.26/2.1 17.40/0.3 SB 17.24/1.9 17.56/0.8 SB						
16.37	0.1		9q	NC	Eugene OR	7 Jul
X 16.37/0.1						
17.65	2.0	SB	1	NC	Eugene OR	9 Jul
17.06/0.6 17.26/2.1 17.31/3.3 17.09/-0.9 17.65/2.0 SB P						
17.52 w	2.2		1	TrackTown	Eugene OR	29 Jul
16.83/1.2 17.40/1.5 17.33/2.3 17.52/2.2 17.10/2.0 P						
17.40	1.5		-	TrackTown	Eugene OR	29 Jul
17.05	0.4		3q	OG	Rio de Janeiro	15 Aug
16.43/-0.3 16.76/0.6 17.05/0.4						
17.76	0.4	PB (2)	2	OG	Rio de Janeiro	16 Aug
17.76/0.4 PB X/0.7 X/-0.5 17.61/0.4 X/0.5 17.55/0.4						

2016 års OS manlige trea Bin Dong, Kina, genomförde följande tävlingar 2016:

Triple Jump						
17.41i		WL AR PB (1)	1	NGP	Nanjing	29 Feb
16.61 SB 17.41 AR WL PB P P P P						
17.25i			1	NGP	Nanjing	4 Mar
17.25 P P P P P						
17.33i			1	WC	Portland OR	19 Mar
17.18 16.20 17.29 16.98 17.33 X						
16.99	0.5	SB	1	NGP	Husian	23 Apr
16.67/-0.1 SB 16.75/0.1 SB 16.99/0.5 SB P P P						
17.07	0.7	SB	2	Diamond	Doha	6 May
X/1.5 X/0.3 17.07/0.7 SB X/1.0 P P						
17.24	0.5	WL SB	1	World Chall	Beijing	18 May
X 17.24/0.5 WL SB P P P P						
16.82	1.2		5	Pre	Eugene OR	28 May
16.62/1.4 16.42/1.4 16.82/1.2						
16.83	-0.1		1	NGPF	Chongqing	20 Jun
X 16.54/0.2 16.83/-0.1 X P P						
16.85	-0.2		3	Müller	London	22 Jul
X X/-0.2 16.85/-0.2 X/0.1 15.62 16.38/0.6						
17.10	-0.1		2q	OG	Rio de Janeiro	15 Aug
17.10/-0.1						
17.58	-0.2	PB (3)	3	OG	Rio de Janeiro	16 Aug
17.58/-0.2 PB X/0.5 X/0.6 P P P						



2012 års OS manlige mästare Christian Taylor, USA, genomförde följande tävlingar 2012:

100m						
10.61	0.1	PB (1110)	3	Seminole	Tallahassee FL	14 Apr
Long Jump						
7.89	0.0	SB	1	Seminole	Tallahassee FL	13 Apr
7.89	0.8	=SB	3q	OT	Eugene OR	22 Jun
8.12	1.1	SB (30)	4	OT	Eugene OR	24 Jun
X 7.98/-1.0 SB 8.11/1.2 SB 8.12/1.6 SB X 8.12/1.1 =SB						
7.95	0.4		2	Aviva	Birmingham	26 Aug
X/0.3 7.79/0.0 X/0.2 7.71/-0.4 X/0.8 7.95/0.4						
7.74	1.5		3	CityGames	Newcastle	15 Sep
7.36/1.5 7.55/2.4 7.58/1.1 7.74/1.5						
Triple Jump						
16.88i		SB	2	Tyson Inv	Fayetteville AR	11 Feb
17.21Ai		SB	2	NC	Albuquerque NM	25 Feb
16.82 X 17.21 SB X X X						
17.39i		PB	1q	WC	Istanbul	10 Mar
17.39		PB				
17.63i		PB (2)	2	WC	Istanbul	11 Mar
17.63 PB X 17.02 17.29 17.05 17.20						
16.96	0.2	SB	3	Diamond	Shanghai	19 May
X/0.2 X/-0.1 16.70/-0.5 SB X/-0.4 X/0.6 16.96/0.2 SB						
17.62	1.9	SB	1	Pre	Eugene OR	1 Jun
17.38/1.0 SB 17.62/1.9 SB X/0.1 P 17.43/1.0 P						
17.06	1.2		2	Bislett	Oslo	7 Jun
16.95/1.7 16.73/0.9 16.96/1.8 17.06/1.2 16.70/-1.1 16.90/-0.5						
17.27	1.5		1q	OT	Eugene OR	28 Jun
17.63	0.0	SB	1	OT	Eugene OR	30 Jun
17.63 SB X P P P P						
17.41	-0.2		1	Aviva	London	14 Jul
16.96/-0.8 17.12/-0.6 16.78/-0.2 17.24/0.6 X/0.1 17.41/-0.2						
17.21	0.2		1q	OG	London	7 Aug
17.21/0.2						
17.81	0.6	SB (1)	1	OG	London	9 Aug
X/-0.2 X/-0.1 17.15/-0.1 17.81/0.6 SB 17.55/-0.2 X/-0.1						
17.11	0.0		1	DNG	Stockholm	17 Aug
16.88/0.2 X/0.6 17.11 16.79/0.4 X/0.3 16.79/0.6						
17.30	0.4		1	Gyulai	Budapest	20 Aug
17.16	0.0		2	WK	Zürich	30 Aug
16.48/0.4 17.01/-1.1 X 17.16 X/-0.5 X/0.3						

2012 års OS manlige tvåa Will Clay, USA, genomförde följande tävlingar 2012:

100m						
10.64	0.3	PB (1230)	6rB	Sun Angel	Tempe AZ	7 Apr
10.53	w 2.8		4	JJK/Johnson	Westwood CA	14 Apr
10.64	1.6	=PB	6		St-Martin	5 May
Long Jump						
7.96i		SB	2	TAMU Chall	College Station TX	27 Jan
8.24i		PB (2)	1	Tyson Inv	Fayetteville AR	10 Feb
8.02Ai			2	NC	Albuquerque NM	26 Feb
X 8.02 8.02 X X X						
7.91i			7q	WC	Istanbul	9 Mar
X 7.91 P						
8.04i			4	WC	Istanbul	10 Mar
7.78 X 7.98 X 8.04 X						
8.25	1.6	SB (11)	1	Jones	Gainesville FL	21 Apr
7.77/2.5 7.64/1.1 SB 7.89/4.0 X 8.00/3.9 8.25/1.6 SB						
7.97			1	Cayman Inv	George Town	9 May
8.03	0.7		1	Open Ch	Taipei	26 May
7.98	0.9		1q	OT	Eugene OR	22 Jun
8.23	w 2.3		2	OT	Eugene OR	24 Jun
X 7.77/0.5 8.23/2.3 X X 8.22/0.9						
8.22	0.5		-	OT	Eugene OR	24 Jun
7.99	-0.7		8q	OG	London	3 Aug
7.99/-0.7 X/0.5 7.86/-1.1						
8.12	-0.2		3	OG	London	4 Aug
7.98/0.1 8.07/-1.8 7.93/-0.6 8.12/-0.2 7.96/-1.9 X/-0.7						
7.28	-0.2		9	Aviva	Birmingham	26 Aug
X/0.1 7.28/-0.2 P						
7.60	0.6		4	CityGames	Newcastle	15 Sep
X/0.6 7.54/1.2 7.36/1.7 7.60/0.6						
Triple Jump						
16.69Ai		SB	1	Classic	Albuquerque NM	4 Feb
17.39i		PB	1	Tyson Inv	Fayetteville AR	11 Feb
17.63Ai		PB	1	NC	Albuquerque NM	25 Feb
17.25 17.40 PB 17.44 PB 17.63 PB P P						
17.01i			4q	WC	Istanbul	10 Mar
16.84 17.01						
17.70i		PB (1)	1	WC	Istanbul	11 Mar
16.89 X X 17.70 PB 17.63 17.53						
17.05	0.0	SB	1	Baie-Mahault		1 May
16.64 SB 16.93 SB P X X 17.05 SB						
17.12	1.5	SB	2	Diamond	Shanghai	19 May
X/-0.6 16.84/-0.1 17.12/1.5 SB 17.01/-0.6 16.62/-0.5 X/0.2						
17.48	1.2	SB	2	Pre	Eugene OR	1 Jun
17.03/1.1 17.14/0.1 SB 17.48/1.2 SB P X/0.7 X/1.2						
16.80	1.7		2q	OT	Eugene OR	28 Jun
17.55	0.0	PB	2	OT	Eugene OR	30 Jun
17.55 PB 17.28/-1.1 17.29/-1.1 P P P						
16.87	-0.2		7q	OG	London	7 Aug
16.56/-0.5 16.44/-1.5 16.87/-0.2						
17.62	0.6	PB (2)	2	OG	London	9 Aug
X/0.7 17.54 17.43/0.1 17.62/0.6 PB 17.25/-0.3 16.66/-0.1						
16.88	0.0		4	DNG	Stockholm	17 Aug
X/0.3 16.58/0.4 16.56/0.7 X/0.2 16.88 16.80/1.2						



2012 års OS manlige trea Fabrizio Donato, Italien, genomförde följande tävlingar 2012:

Long Jump						
7.92i	SB	1q	NC	Ancona		25 Feb
7.95i	SB (32)	1	NC	Ancona		25 Feb
7.66	0.2	SB (301)	4	Quercia	Rovereto	4 Sep
7.58/-0.8 SB X/-0.4 7.66/0.2 SB P P X/0.4						
Triple Jump						
17.24i	SB	1	Pas de Calais	Liévin		14 Feb
17.07i		2q	WC	Istanbul		10 Mar
17.07						
17.28i	SB (4)	4	WC	Istanbul		11 Mar
16.99 17.28 SB X						
17.17	2.0	SB	1q	EC	Helsinki	28 Jun
17.17/2.0 SB						
17.53	0.8	(3)	-	EC	Helsinki	30 Jun
17.63 w 2.8			1	EC	Helsinki	30 Jun
17.63/2.8 17.53/0.8 SB 17.49/1.5 17.17/1.3 P 16.08/0.2						
17.52	1.4		2	NC	Bressanone	8 Jul
X 17.52/1.4 17.02/1.9 17.50/2.6 X 17.45/1.6						
16.86	-1.2		8q	OG	London	7 Aug
16.86/-1.2 P P						
17.48	0.6		3	OG	London	9 Aug
17.38/0.4 17.44/0.1 17.45/-0.2 17.48/0.6 P X/0.1						
17.29	1.6		1	WK	Zürich	30 Aug
16.43/0.2 16.62/-1.1 16.60/-0.4 16.96/0.6 16.98/0.4 17.29/1.6						
16.84	0.1		1	Città	Padova	2 Sep
16.78/0.3 16.84/0.1 X X X X						
NM				Rieti 2012	Rieti	9 Sep
X/1.9 P P P P P						

2008 års OS manlige mästare Nelson Evora, Portugal, genomförde följande tävlingar 2008:

Long Jump						
7.96	1.2	SB	1		Lisboa	20 Jan
7.65i		SB	1	Club Ch	Espinho	26 Jan
8.02i		SB (13)	1	Club Ch D1	Espinho	2 Feb
8.00i			1	NC	Pombal	24 Feb
7.83	0.8		2	Aragón	Zaragoza	31 May
7.99	0.5	SB (66)	1	Club Ch	Faro	8 Jun
7.88	0.0		1	ECp-1	Leiria	21 Jun
Triple Jump						
17.11i		SB	1		Pombal	13 Jan
16.85i			1	Club Ch	Espinho	26 Jan
17.32i		NR PB	1	Club Ch D1	Espinho	3 Feb
17.33i		NR PB (3)	1	BW-Bank	Karlsruhe	10 Feb
16.89i			1	NC	Pombal	23 Feb
16.93i			7q	WC	Valencia	7 Mar
16.93 16.73 X						
17.27i			3	WC	Valencia	9 Mar
X 17.26 17.27 17.26 16.76 X						
16.68	1.6	SB	-	Club Ch	Faro	8 Jun
17.21 w 3.2			1	Club Ch	Faro	8 Jun
16.91	0.8	SB	1	ECp-1	Leiria	22 Jun
16.89	0.6		-	Madrid 2008	Madrid	5 Jul
17.40 w 3.0			1	Madrid 2008	Madrid	5 Jul
17.23	-0.9	SB	1	Tsiklitiria	Athina	13 Jul
17.24	0.4	SB	2	Herc	Monaco	29 Jul
17.34	1.1	SB	2q	OG	Beijing	18 Aug
17.67	1.1	SB (1)	1	OG	Beijing	21 Aug
16.90	-0.6		4	Athletissima	Lausanne	2 Sep
17.24	0.3		1	WAF	Stuttgart	13 Sep

2008 års OS manlige tvåa Phillips Idowo, Storbritannien, genomförde följande tävlingar 2008.

Triple Jump						
17.06i		SB	1	SEAA	London	20 Jan
17.24i		SB	1	NC	Sheffield	10 Feb
17.21i			1	Norw Union	Birmingham	16 Feb
17.05i			4q	WC	Valencia	7 Mar
16.86 17.05						
17.75i		NR PB (1)	1	WC	Valencia	9 Mar
17.10 17.75 NR PB 17.56 17.45 P X						
17.55	2.0	SB	1	Venizelia	Haniá	7 Jun
17.46	0.5		1	ECp	Annecy	22 Jun
17.36	1.1		1	Tamex Cup	Bydgoszcz	1 Jul
17.58	1.0	SB	1	NC	Birmingham	13 Jul
17.42	0.8		1	Aviva	London	25 Jul
17.44	1.0		1q	OG	Beijing	18 Aug
17.62	0.9	SB (2)	2	OG	Beijing	21 Aug
16.42	1.0		4	Aviva	Gateshead	31 Aug



2008 års OS manlige trea Leevan Sands, Bahamas, genomförde följande tävlingar 2008:

Long Jump						
7.26 w 2.6		1	Yellow Jacket	Atlanta GA		29 Mar
7.74 -0.2	SB (209)	5	Aviva	London		26 Jul
Triple Jump						
16.52i	SB	1	Mevo	Notre Dame IN		9 Feb
16.73i	SB (25)	1c2	Tyson	Fayetteville AR		16 Feb
16.31i		12q	WC	Valencia		7 Mar
			15.76	16.31	16.24	
16.84	0.1	SB	1	Tiger Classic	Auburn AL	5 Apr
17.25	2.0	SB	1	Alumni Gold	Baton Rouge LA	19 Apr
16.88	0.4		2	GP	Doha	9 May
17.16	-0.3		3	GP	Rio de Janeiro	18 May
16.98	-0.2		3	GP	São Paulo	22 May
17.12	0.0		2	GP	Belém	25 May
16.94	0.0		3	Pre	Eugene OR	8 Jun
17.45 w 2.6		1	NC	Nassau		28 Jun
17.29	-0.8	SB	1	CAC	Calí	5 Jul
16.78	-0.4		6	DNG	Stockholm	22 Jul
17.09	0.1		5	Herc	Monaco	29 Jul
17.25	0.5		5q	OG	Beijing	18 Aug
17.59	0.9	NR PB (3)	3	OG	Beijing	21 Aug
17.13	-0.4		2	Athletissima	Lausanne	2 Sep
17.01	-0.4		2	Athletic Bridge	Dubnica	7 Sep
16.88	0.1		3	Quercia	Rovereto	10 Sep
16.78	0.0		6	WAF	Stuttgart	13 Sep
16.95	0.7		2	Colorful	Daegu	25 Sep

2016 års OS kvinnliga mästare Caterine Ibargüen, Colombia, genomförde följande tävlingar 2016:

Triple Jump									
14.43A	-0.2	SB	1	Restrepo	Medellín	30 Apr			
				14.23/-1.0 SB	14.10/-0.5	14.43/-0.2 SB	14.38	14.39/0.6 X	
15.04	1.5	WL SB	1	Diamond	Doha	6 May			
				14.46/1.3 SB	14.77 SB X/1.2 X/2.2	15.04/1.5 WL SB	14.98/1.3		
14.51	-0.4		1	Mohammed VI	Rabat	22 May			
				14.38/1.6	14.41/-1.5	13.87/-1.4 X/1.2	14.20/0.4	14.51/-0.4	
14.78	-0.1		1	GGala	Roma	2 Jun			
				14.28/-0.6 X/-0.2	14.64/-0.4 X/-0.6 X/0.3	14.78/-0.1			
14.56	0.8		2	Diamond	Birmingham	5 Jun			
				13.98/0.9	14.51/1.4	14.56/0.8	14.35	14.42/1.5	14.53/0.7
14.51	-1.4		1		Calí	25 Jun			
				14.36/-1.2	14.26/-2.8 X X	14.51/-1.4	14.48/-2.2		
14.96	-0.2		1	Herc	Monaco	15 Jul			
				14.56/1.3	14.82/0.4	14.87/0.6 X/0.3 X/0.5	14.96/-0.2		
14.52	0.1		1q	OG	Rio de Janeiro	13 Aug			
				14.52/0.1					
15.17	0.4	WL SB (1)	1	OG	Rio de Janeiro	14 Aug			
				14.65/-0.1	15.03	14.38/0.2	15.17/0.4 WL SB	14.76/0.2	14.80
14.76	0.5		1	Athletissima	Lausanne	25 Aug			
				14.41/0.6	14.34/0.6 X/1.1	14.70/0.6	14.76/0.5	13.79/0.6	
14.66	-0.4		1	VD	Bruxelles	9 Sep			
				13.94/0.2	14.54/0.4	14.52	14.18	14.56/0.4	14.66/-0.4

2016 års OS kvinnliga tvåa Yulimar Rojas, Venezuela, genomförde följande tävlingar 2016:

Triple Jump								
13.97i		WL PB	1		Madrid	16 Jan		
				X	13.93 WL PB	13.80 X X	13.97 WL PB	
14.69i		WL PB (1)	1		Madrid	23 Jan		
				X X	13.53	14.19 PB	14.25 WL PB	14.69 WL PB
14.35i			1		Sabadell	19 Feb		
				X X X X X	14.35			
14.63i			1		Madrid	26 Feb		
				X	14.32	14.56 X	14.63 X	
14.41i			1	WC	Portland OR	19 Mar		
				14.41 X X X X X				
14.92 w 2.6			2	Diamond	Doha	6 May		
				13.91/1.6 SB	14.61/0.9 SB	14.79/1.3 NR	=PB X/1.4	14.92/2.6 X/1.1
14.79	1.3	WL NR PB	-	Diamond	Doha	6 May		
14.11	-0.6		4	Mohammed VI	Rabat	22 May		
				X/2.5	13.70/0.6	14.10/-0.2	14.11/-0.6	14.08/-0.7 X/2.1
14.09	0.0		7	GGala	Roma	2 Jun		
				14.09 X/0.4	14.01/-0.3			
15.02	-0.4	NR PB (2)	1		Madrid	23 Jun		
				X	14.53/2.1	14.57/1.6 X	14.78/0.7	15.02/-0.4 PB
14.64	0.7		2	Herc	Monaco	15 Jul		
				14.23/0.3	13.97/1.0	14.55/0.2 X/0.4	14.64/0.7 X/-0.5	
14.21	0.0		7q	OG	Rio de Janeiro	13 Aug		
				14.21	13.79/-0.6	12.89/-0.7		
14.98	0.8		2	OG	Rio de Janeiro	14 Aug		
				14.32/0.9 X/0.7	14.87/0.7	14.98/0.8	14.66	14.95/0.1



2016 års OS kvinnliga trea Olga Rypakova, Kazakstan, genomförde följande tävlingar 2016:

Long Jump					
6.22i	SB (131)	3	AsC	Doha	19 Feb
6.22 SB X P X 6.11 P					
Triple Jump					
14.32i	SB (2)	1	AsC	Doha	20 Feb
X 14.03 SB 14.03 =SB X X 14.32 SB					
14.61	1.1	SB	3	Diamond	Doha
14.23/1.1 SB X/1.1 14.31/1.4 SB 13.88/1.2 14.61/1.1 SB X/0.9					
14.30	0.1		1	Open Ch	Taoyuan
14.51	0.7		2	GGala	Roma
14.25/1.5 14.51/0.7 14.08/-0.1 14.13/-0.8 14.36/-0.4 14.37/0.2					
14.61	1.5	=SB	1	Diamond	Birmingham
14.42/1.1 14.25/1.0 14.35/1.2 14.22/0.2 P 14.61/1.5 =SB					
13.97	0.6		6	Herc	Monaco
13.97/0.6 X/0.7 X/0.9					
14.39	0.1		3q	OG	Rio de Janeiro
14.10/-0.2 14.39/0.1					
14.74	0.3	SB (3)	3	OG	Rio de Janeiro
14.73/0.5 SB 14.49/1.0 14.52 14.20/0.2 14.74/0.3 SB 14.58/0.2					
14.53	1.0		2	Athletissima	Lausanne
14.16/0.8 X/0.3 X/1.1 14.53/1.0 14.49/0.7 14.29/0.6					
14.41	0.1		2	VD	Bruxelles
X/0.4 14.41/0.1 X/0.4 X X/0.1 14.30/0.2					

2012 års OS kvinnliga mästarinna Olga Rypakova, Kazakstan, genomförde följande tävlingar 2012:

Triple Jump					
14.84i	SB (1)	1	NC	Karaganda	27 Jan
13.99 SB 14.50 SB X 14.84 SB X X					
14.39i		2q	WC	Istanbul	9 Mar
14.39					
14.63i		2	WC	Istanbul	10 Mar
X X X 14.45 14.63 X					
14.33	0.5	SB	1	Diamond	Doha
14.21/0.5 SB 14.33/0.5 SB X/0.4 13.66/0.6					
14.73	-1.2	SB	2	GGala	Roma
14.46/0.7 SB 14.13/-0.4 14.47 SB 14.63/1.2 SB 14.52/-0.8 14.73/-1.2 SB					
14.71	-0.9		1	Diamond	New York NY
14.71/-0.9 X/-0.4 X/-0.9 P 13.93 14.49/0.1					
14.49	0.0		1	All-Star	Almaty
14.46	-0.7		3	Herc	Monaco
14.17/-0.1 X 14.15/0.3 X 14.46/-0.7 P					
14.79	0.5	SB	1q	OG	London
X/-0.3 13.99/-1.4 14.79/0.5 SB					
14.98	-0.4	SB (2)	1	OG	London
14.54/-1.6 X/1.0 14.98/-0.4 SB X/-1.0 14.89/0.7 14.40/-0.8					
14.68	-0.6		1	Athletissima	Lausanne
X/-0.6 14.45/-0.5 14.68/-0.6 14.56/-1.3 P P					
14.34	0.0		3	Aviva	Birmingham
14.34 14.27/0.6 X/0.4 P X/0.1 X/1.1					
14.72	0.4		1	VD	Bruxelles
14.27/0.4 14.62/0.2 14.72/0.4 P 14.62/0.5 14.55/0.2					

2012 års OS kvinnliga tvåa Caterine Ibargüen, Colombia, genomförde följande tävlingar 2012:

High Jump					
1.74	SB (623)	1	NG	Santander de Quilichao	14 Nov
Long Jump					
6.63	1.5	NR =PB	-	Ponce GP	Ponce
12 May					
6.66	w 2.2		1	Ponce GP	Ponce
12 May					
6.70	0.0	PB	1	SAmGP	Cali
23 Jun					
6.73A	1.8	NR =PB (29)	-	SAmGP	Bogotá
30 Jun					
6.87A	w 4.1		1	SAmGP	Bogotá
30 Jun					
6.54/1.8 6.73/1.8 PB 6.60/1.5 6.87/4.1 P P					
6.69	1.2		1	NG	Santander de Quilichao
13 Nov					
Triple Jump					
14.95A	0.9	SB (3)	1	Restrepo	Medellín
28 Apr					
14.73	0.2		1		Baie-Mahault
1 May					
13.90/-0.2 14.71/-0.2 14.61/-0.1 14.73/0.2 X P					
14.48	0.2		2	Mohammed VI	Rabat
27 May					
14.71	0.1		3	GGala	Roma
31 May					
14.17/-1.3 14.65/0.7 X/-0.6 14.58/-0.2 14.56/1.3 14.71/0.1					
14.58	0.0		1		Reims
4 Jul					
14.38	1.7		1		Bottrop
7 Jul					
14.66	-0.8		1	Aviva	London
14 Jul					
14.13/-1.1 14.28/-2.0 14.61/-0.1 14.41/-1.3 14.27/-2.0 14.66/-0.8					
14.85	-0.1		1	Herc	Monaco
20 Jul					
14.72 14.85/-0.1 X/0.2 14.74/-0.2 14.79/0.2 14.80/0.1					
14.42	2.0		4q	OG	London
3 Aug					
14.24/-0.5 14.42/2.0					
14.80	0.4		2	OG	London
5 Aug					
14.45/-0.6 13.99/-0.7 14.67/-0.4 14.37/-0.7 14.35/-0.8 14.80/0.4					
14.00	-0.9		1	NG	Santander de Quilichao
17 Nov					

2012 års OS kvinnliga trea Olha Saladukha, Ukraina, genomförde följande tävlingar 2012:

Triple Jump					
14.17i	SB	2	PSD Bank	Düsseldorf	10 Feb
14.45i	SB	1	Val d'Oise	Eaubonne	16 Feb
14.79i	NR PB (3)	1	XL Galan	Stockholm	23 Feb
14.16 14.62 PB X X X 14.79 PB					
14.75	1.1	SB	1	Mohammed VI	Rabat
27 May					
14.75	0.1	=SB	1	GGala	Roma
31 May					
X/2.0 14.75/0.1 =SB X/-0.5 14.18/0.5 14.72/1.2 14.63/-0.3					
14.77	0.0	SB	1q	EC	Helsinki
27 Jun					
14.77 SB					
14.99	0.2	PB (1)	1	EC	Helsinki
29 Jun					
14.99/0.2 PB 14.84/1.0 X/1.4 14.65/0.9 X/-0.3 14.89/1.0					
14.48	0.0		2	Aviva	London
14 Jul					
14.36/-1.3 X/-1.4 14.48 14.19/-1.0 14.21/-1.5 14.37/-0.9					
14.35	-0.2		5q	OG	London
3 Aug					
14.26/-0.6 14.35/-0.2 X/-0.2					
14.79	0.5		3	OG	London
5 Aug					
13.92/-2.1 14.48/-1.3 X/-0.4 14.53/-0.4 14.51/-1.2 14.79/0.5					
14.42	-0.4		2	Athletissima	Lausanne
23 Aug					
14.30/-0.6 X/-1.1 X/0.3 14.29/-1.4 14.42/-0.4 14.23/0.2					
14.40	0.3		1	Aviva	Birmingham
26 Aug					
X/0.8 X/0.3 X X 14.40/0.3 13.99/0.4					
14.40	0.1		2	VD	Bruxelles
7 Sep					
14.24 14.40/0.1 14.29 X/0.6 X/0.2 X/0.1					



2008 års OS kvinnliga mästarinna Françoise Mbango, Kamerun, genomförde följande tävlingar 2008:

Long Jump					
6.00	-0.6	SB (580)	3	Montgeron	11 May
Triple Jump					
14.76A	0.0	SB	1	AfrC Addis Ababa	4 May
13.51			1	Bondoufle	17 May
14.32	0.7		2	Aragón Zaragoza	31 May
14.58	0.1		1	CAA Abuja	23 Jun
14.36	0.9		3	Metropole Villeneuve d'Ascq	27 Jun
14.93	1.5	SB	1	Noirot Bordeaux	4 Jul
14.95	1.6	SB	1	Barcelona	19 Jul
14.74	0.9	-	NC	Albi	24 Jul
14.82	w 2.7		1	NC Albi	24 Jul
14.50	0.0		4q	OG Beijing	15 Aug
15.39	0.5	AR PB (1)	1	OG Beijing	17 Aug
14.90	1.2		3	Rieti 2008 Rieti	7 Sep
14.50	1.3		4	WAF Stuttgart	14 Sep
14.75	0.3		2	Golden Shanghai	20 Sep

2008 års OS kvinnliga tvåa Tatyana Lebedeva, Ryssland, genomförde följande tävlingar 2008:

Long Jump					
6.50	1.8	SB	-	ECCC-A Vila Real de Santo Antonio	25 May
6.69	w 3.4		1	ECCC-A Vila Real de Santo Antonio	25 May
6.62	0.4	SB	2	Athina	28 May
6.65	0.9	SB	1	Tallinn 2008 Tallinn	3 Jun
6.62	1.4		5	Pre Eugene OR	8 Jun
6.88	0.7	SB (10)	1	Znam Zhukovskiy	15 Jun
6.70DQ	IAAF Rule 32.2.a 1.4		q	OG Beijing	19 Aug
7.03DQ	IAAF Rule 32.2.a 0.4			OG Beijing	22 Aug
6.64	-1.2		2	Athletissima Lausanne	2 Sep
6.85	0.1		1	Rus Chall Moskva	6 Sep
6.64	0.1		3	WAF Stuttgart	13 Sep
6.81	1.2		1	Super Kawasaki	23 Sep
6.65	-0.8		1	Colorful Daegu	25 Sep
Triple Jump					
14.59	0.1	SB	1	Anhalt Dessau	30 May
14.92	0.2	SB	1	NC Kazan	19 Jul
14.55DQ	IAAF Rule 32.2.a 0.0		q	OG Beijing	15 Aug
15.32DQ	IAAF Rule 32.2.a 0.5			OG Beijing	17 Aug
14.51	0.3		-	Citta Padova	31 Aug
14.77	w 2.7		2	Citta Padova	31 Aug
14.94	0.3	SB (5)	1	Rieti 2008 Rieti	7 Sep
14.85	0.0		1	Quercia Rovereto	10 Sep
14.63	0.6		2	WAF Stuttgart	14 Sep
14.83	0.2		1	Golden Shanghai	20 Sep

2008 års OS kvinnliga trea Hrisopiyo Devetzi, Grekland, genomförde följande tävlingar 2008:

Long Jump					
6.85DQ	IAAF Rule 32.2.ai (6)			BalkanC Athina	9 Feb
6.55DQ	IAAF Rule 32.2.a 1.1			Athina	11 May
6.66DQ	IAAF Rule 32.2.a -0.5			Athina	28 May
6.24DQ	IAAF Rule 32.2.a 0.0		q	NC Athina	13 Jun
6.58DQ	IAAF Rule 32.2.a 0.2			NC Athina	13 Jun
6.42DQ	IAAF Rule 32.2.a 1.7		-	ECp-1 Istanbul	22 Jun
6.74DQ	IAAF Rule 32.2.a 3.9			ECp-1 Istanbul	22 Jun
6.57DQ	IAAF Rule 32.2.a 0.4		13q	OG Beijing	19 Aug
Triple Jump					
14.89DQ	IAAF Rule 32.2.ai			Athina 2008 Athina	13 Feb
14.63DQ	IAAF Rule 32.2.ai		q	WC Valencia	7 Mar
				14.63	
15.00DQ	IAAF Rule 32.2.ai (3)			WC Valencia	8 Mar
				14.93 NR 14.83 X 15.00 NR X 14.91	
14.70DQ	IAAF Rule 32.2.a 2.2			Athina	10 May
14.70DQ	IAAF Rule 32.2.a -0.5		q	NC Athina	14 Jun
14.92DQ	IAAF Rule 32.2.a 1.0		1	NC Athina	15 Jun
14.68DQ	IAAF Rule 32.2.a 1.8			ECp-1 Istanbul	21 Jun
15.22DQ	IAAF Rule 32.2.a 1.5			Thessaloniki	9 Jul
14.75DQ	IAAF Rule 32.2.a 0.4			Vard Réthimno	14 Jul
14.69DQ	IAAF Rule 32.2.a 0.2		-	Barcelona	19 Jul
14.77DQ	IAAF Rule 32.2.a 2.5			Barcelona	19 Jul
14.92DQ	IAAF Rule 32.2.a 0.1		q	OG Beijing	15 Aug
15.23DQ	IAAF Rule 32.2.a 1.6			OG Beijing	17 Aug
14.32DQ	IAAF Rule 32.2.a 0.0			Quercia Rovereto	10 Sep