

- ベーシックテストの目標値は、文科省新体力テストの得点表、最大酸素摂取量換算表（シャトルラン）、選手の過去測定値を参考に設定している。
（目標値は適宜変更される可能性あり）
- ベーシックテストは、国内合宿で適宜実施して、フィジカル面の変化（低下、向上、維持）を評価していく。

●ベーシックテスト目標値

※目標値は適宜変更される可能性あり

測定項目	男子	女子
腕立伏せ（回）	30	15
斜懸垂（回）	30	15
上体起こし・20秒（回）	35	30
上体起こし・60秒（回）	60	55
立幅跳び（cm） ※左右差は10%以内	265	210
反復横跳び（回）	60	55
シャトルラン	130	105

- アドバンスドテストの目標値は、イギリスチームのデータをベースに設定している（Fletcherの報告）
- ローイング動作は、体格的な差が表れやすいためピークパワーを体重あたりの目標値として、2000m漕の目標タイムを幅広く設定している。リオ2016出場者の体格データより、FXは470女子のデータを、Nacraは470クルー（男女それぞれ）のデータを取りあえずの目標地にするとうい。

- 30秒間全カロローイングテスト時のピークパワー（30秒間の中の1漕ぎの最高値）

男子クラス	Laser	Finn	49er Helm	49er Crew	470 Helm	470 Crew	RSX
ピークパワー (W)	703-727	803-860	642-673	685-715	577	654-667	642-679
女子クラス	Radial				470 Helm	470 Crew	RSX
ピークパワー (W)	529-541				486-516	585	528-540

※目標値：体重あたり9W（例：体重60kgの選手は540w、70kgの選手は630W）

- 2000mローイングテスト時のタイム（4分間の漕距離より予測タイムを計算）

男子クラス	Laser	Finn	49er Helm	49er Crew	470 Helm	470 Crew	RSX
タイム (分' 秒)	6' 23-29	6' 09-25	6' 51-59	6' 27-42	7' 04-10	6' 46-48	6' 15-29
女子クラス	Radial				470 Helm	470 Crew	RSX
タイム (分' 秒)	6' 23-29				7' 19-33	7' 01	7' 01-03

※目標値：男子6' 45~7' 15、女子7' 15~45の範囲

※以下は参考データ（Fletcherの報告：http://www.rya.org.uk/SiteCollectionDocuments/Racing/Web%20Documents/Concept2_sailing_guide.pdf）

- 4分間全カロローイング時の漕距離（4分間でどれだけの距離を漕いだか）

男子クラス	Laser	Finn	49er Helm	49er Crew	470 Helm	470 Crew	RSX
漕距離(m)	1244-1263	1256-1304	1154-1176	1206-1250	1121-1137	1188-1194	1244-1286
女子クラス	Radial				470 Helm	470 Crew	RSX
漕距離(m)	1132-1138				1071-1101	1143	1137-1143