



# TESTIMANUAALI

*40 jaardia*

*20 j aardin shuttle*

*3-cone*

*penkkipunnerrus*



Suomen Amerikkalaisen Jalkapallon Liitto

## Sisällysluettelo

|                                        |    |
|----------------------------------------|----|
| YLEISTÄ.....                           | 3  |
| AKTIVOIVA VERRYTTELY.....              | 4  |
| LIIKETAITO HARJOITUKSET.....           | 5  |
| 3-CONE TESTI (L-CONE) .....            | 7  |
| Lähtöasento.....                       | 7  |
| Ensimmäiset 15 askelta.....            | 7  |
| Kurvin juokseminen.....                | 9  |
| Lopetus.....                           | 9  |
| 20 JAARDIN SHUTTLE (PRO AGILITY).....  | 10 |
| Lähtö.....                             | 10 |
| Ensimmäiset 5 jaardia .....            | 10 |
| 10 jaardia.....                        | 11 |
| viimeiset 5 jaardia.....               | 11 |
| 40 JAARDIN JUOKSU.....                 | 12 |
| 1. vaihe lähtöasento.....              | 12 |
| 2.vaihe – ensimmäinen askel.....       | 13 |
| 3. vaihe – ensimmäiset 10 jaardia..... | 14 |
| 4. vaihe – 10-20 jaardia.....          | 14 |
| 5. vaihe - 20-40 jaardia.....          | 14 |
| 7. vaihe - jarrutus.....               | 14 |
| PENKKIPUNNERRUS .....                  | 15 |
| Lämmittely.....                        | 15 |
| Asento penkillä.....                   | 15 |
| Suoritustekniikka .....                | 15 |
| ERI TESTITULOXSIA.....                 | 16 |

### YLEISTÄ

Suorittamalla elämänsä parhaat, vertailukelpoiset testitulokset maajoukkuevalmentajalle, US college scoutille tai ammattilaisvärvärille, voivat saada isoja mittasuhteita urheilijan jatkoelämän suhteen.

Testilajit ovat lajissamme standardeja. NFL ja yliopistot USA:ssa käyttävät suunnilleen samoja testejä pelaajia testatessaan. Valitut testit ovat kohtuullisen helpot toteuttaa myös seuratasolla. Combine testeihin kuuluvat myös penkkipunnerrus 225 paunalla (102,5kg), horisontaali- ja vertikaali-hyppytesti sekä 60 jaardin shuttle. Tässä kirjasessa esitellään nopeutta, ketteryyttä ja vartalon hallintaa mittaavat kolme testiä. Combine-tuloksia ja videopätkiä suorituksista NFL-mittakaavassa linkissä: <http://www.nfl.com/combine>

Huomioitavaa testien suorittamisessa on, että jos kysymyksessä on esim. isompi testaustilaisuus, optimaalia suoritusta häiritsee testien järjestys ja odottelu. Jos tarkoituksenmukainen lämmittely tehdään kunnolla, on kroppa valmis maksimaaliseen suoritukseen. Huomioitavaa on myös, että testialustalle on sopivat kengät. Esimerkiksi liukuminen shuttlella vie kymmenyksiä. Muutama suorituliikkeen toisto kevyesti lämmittää kropan tekemään varsinaisen suoritukseen, varsinkin jos on joutunut odottelemaan.

Olennaista on ymmärtää mitä testissä tehdään. Testit eivät mittaa siis futisosaamista vaan jotakin muuta ja tähän on syytä harjoitella optimaali suoritus. Esimerkiksi 3-cone (L-cone) testissä pystyy parantamaan helposti aikaansa. Urheilijan koko voi olla mikä vain, silti kaikilla on samat askeleet ja tekniikka. Kyse on kuin tanssirutiinista, jossa urheilija vetää testin autopilotilla läpi tarpeeksi harjoiteltuaan.

Paras tapa harjoitella on jakaa suoritus osiin, harjoitella ne kuntoon ja yhdistää. Tällöin on tärkeää, että aluksi harjoitellaan todella hitaasti, että liikeradat saadaan kuntoon. Vauhtia lisätään vasta tämän jälkeen. Ensimmäinen oikea lähtöasento, seuraava tärkeä lähtöaskel ja muu suoritus. Tarkoitus on tehdä virheetön suoritus. Se onnistuu kun jokainen osa on harjoiteltu täydelliseksi. Harjoitus on hyvä lopettaa hyvään suoritusaikaan, jolloin elimistölle jää merkki erinomaisesta suorituksesta.

Manuaalin testien suorittamisohjeet tulevat USA:sta Parisi Speed Schoolista (perustaja Bob Parisi), jonka päätraineri Martin Rooney. Hän vieraili Suomessa 2008 keväällä Suomen Valmentajat ry:n klinikalla. Tästä new jerseyläisestä -tallista tulee jatkuvasti NFL combineen pohja-aikoja tekeviä urheilijoita (lue NFL:ään sopimuksen tekeviä pelaajia).

<http://www.parischool.com/trainerfinder/websites/60063/main/index.html>

Rooney ja kumppanit käyttävät kaavaa testien vertailussa toisiinsa: Shuttle + 0,5 sekuntia = 40 jaardin aika. 40 jaardia + 2,5 sekuntia = 3-conen aika. Näin saadaan raamit näille urheilijalle, miten testien keskimäärin pitäisi onnistua. Esimerkiksi 4,4 sekuntia shuttle = 4,9 sekuntia 40 jaardia = 7,4 sekuntia 3-cone. 40 jaardilla ensimmäiset 10 jaardia ovat ratkaisevat lopputuloksen kannalta. Shuttlella taas ensimmäiset 5 jaardia ja 3-cone:ssa ensimmäiset 15 askelta ratkaisevat.

Kun focus on jokaisessa toistossa ja sarjassa, on ison työmäärän kautta saatavissa laatutuloksia!

### AKTIVOIVA VERRYTTELY

- tarkoituksenmukaista, hermotus lihaksistoon saadaan mukaan nopeilla liikkeillä oikeaa signaalia, jos venytellään pitkään, kroppa menee suunnilleen nukkumaan

#### TÄMÄ ALKULÄMMITELY TULISI TEHDÄ ILMAN KENKIÄ JA SUKKIA

- lapsina juostiin ilman kenkiä kesät. Silloin jalkaterä ja -pohja ovat olleet toimivia ja voimakkaita. Puristusvoimaa löytyy jalkaterän pienistä lihaksista.
- jalkaterän voimia voi verrata samaan tapaan kuin vrt. Kämmenten ja käsivarren voimiin. Voima siirtyy ylöspäin ensimmäisestä kontaktipinnasta (jalkapohjasta, varpaista). Suora vaikutus jalkavammoihin myös. .

#### 1. 10 METRIN KÄVELY, 2 krt

- tunne jalkaterän alla materiaali
- rullauta nilkkaa päkiöiden pyöreällä liikkeellä



#### 2. LINNAKYKKY, 8 krt

- kädet niskan takana kyykkyyn
- voimalinjat suorassa nilkka- polvi
- katse ylös



#### 3. JUMPING JACK, 10 krt

- varpaat ylöspäin
- terävä kosketus jalkaterillä, mahdollisimman vähän aikaa maassa, kuin pomppisi kuumilla hiilillä
- kädet koskettavat ylhäällä toisiaan ojennettuina



#### 4. SEAL JUMP, 10 krt

- kädet sivuille ja eteen
- jalat haara-perus-hyppyinä



## TESTIMANUAALI

5. CROSS, 10 krt
- jalat ja kädet ristiin edessä



6. 3 edellistä (jumping jack, seal ja cross) yhteenmenoon 3 krt

7. JACKHAMMER, 3 x 50
- kädet pumpppaavat koukussa
  - päkiöillä pieni, nopea ponnistus ylös
  - leuka rentona
  - voi kellottaa kuinka nopeasti tekee, vertailuaikoja

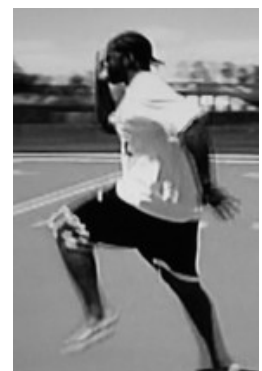


8. TASAPONNISTUKSET, 2 x 10
- kuin 3-loikkaaja, mutta ponnistukset max korkeuteen
  - käsivarret heilauttaa vauhtia
  - käännä varpaat ylöspäin hypyissä



## LIIKETAITO HARJOITUKSET

1. WORK THE ARMS, 30 s täydellisesti 2 sarjaa;
- 90 asteen käsivarren kulma,
  - käsi käy kasvojen edessä, ei yli
  - kämmen auki
  - takana käsi käy lantion takana
  - pro:t voivat treenat 30 minuuttia tätä osuutta
2. SKIPPING, 15 jaardia x 2,
- täydellinen suoritus hypyssä ja formissa (vuorokäsi-jalka)
  - kädet lukossa, ranne lukossa, 90 asteen kulma käsivarsille
  - ei vauhtia eikä korkeutta tavoitellen
  - polvi nousee, kun käsikin nousee



## TESTIMANUAALI

### 3. PERUSASENTO

- lapaluut taakse, takapuoli alas
- ”lukitaan” hyvä asento
- hyvä polvikulma



### 4. PERUSASENTO + SIVULLE 15 jaardia x 2

- pysy matalana
- hyvää treeniä lantion koukistajalle ja nivustaipeille
- terävää askellusta



### 5. SIVUTTAISJUOKSU 15 jaardia x 2

- etujalka liikkuu edessä, cross over (ei carioca, ei haluta jalkoja peräkkäin)
- kädet 90 asteessa
- edesauttaa 3-conen ja shuttlen suorittamiseen



### 6. TAKAPERIN PYÖRÄILY, 15 jaardia x 2

- kuin pyöräily, potkaise jalka taakse suoraksi
- pitkät askeleet, kädet käy
- katse ylhäällä, rinta pystyssä



### 7. PERUSASENTO, YHTEEN-ULOS 10 s hyppy- 10s hold, x 3

- nopeaa, lyhyttä sivuaskellusta (sisään-ulos)”stick & hold”
- 10 sekunnin ajan nopeaa liikettä, jonka jälkeen paikoillaan 10 s perusasennossa
- sarjan lopuksi 10 s patsaana olo perusasennossa
- 



### 8. GATE SWINGS 10 hyppyä – 10s hold, x 3

- avataan jalkaterät 45 asteen kulmaan leveällä hypyllä, lasketaan takapuolta (nivustaipeet venyy)tässä asennossa on pieni pito (kylmä vesi - mielikuva)
- tämän jälkeen terävästi jalat käyvät perusasennossa (mielikuva kylmä vesi), josta takaisin leveään asentoon
- sarjan lopuksi 10 s patsaana olo perusasennossa

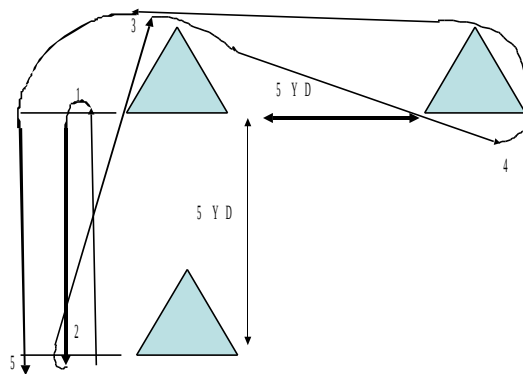




## TESTIMANUAALI

### 3-CONE TESTI (L-CONE)

- muovitörpöt asetetaan L:n muotoon 5x5 jaardia
- testatettava lähtee kolmipisteestä (käsi irtoaa – kello käyntiin) ja juoksee suoraan edessä olevalle törpölle koskettamaan lattiaa sen luona olevan 5 jaardin pisteen (teippi tms) takana (1)
- seuraavaksi juostaan takaisin lähtöviivalle ja kosketetaan lattiaa sen takana samalla kädellä (2)
- juostaan lähimmän törpön ympäri ja kauemmalle törpölle (3) kiertäen se “alapuolelta” (4)
- juostaan ensimmäisen törpön ympäri takaisin lähtöviivan yli – kello seis kun rinta ylittää lähtöviivan
- törpöt eivät saa kaatua, maahan saa koskettaa kädellä ainoastaan vaiheissa 1 ja 2



#### Huomioitavaa testin suorittamisessa:

- samat askeleet aina, kuin tanssirutiini
- korkeammilla tötteröillä harjoittelu opettaa oikeaan tekniikkaan
- asennot ovat matalat läpi testin, juostaan suoria linjoja
- harjoittelussa auttaa aluksi, teipatut ristit käännöskohdissa, jyrkät käännökset vievät aikaa

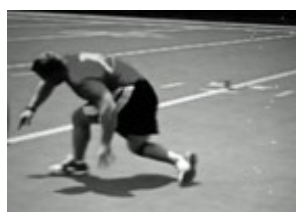


#### Lähtöasento

- 40 jaardin testin lähtöasento on sama
- yhden jaardin etäisyys lähtökartiosta, muutoin kulma tulee liian jyrkäksi
- vasenkätinen stance on optimaali, tällöin askeleet saa sopimaan parhaiten



#### Ensimmäiset 15 askelta



#### 1-3 askeleet

- *1. osuus rytmitys askelille*: 1. askel (vasen) - 2. askel (oikea) - 3. askel spider (vasen) + kosketus

## TESTIMANUAALI



### 4-5 askeleet

2. *osuus rytmitys askelille:* 1. askel (oikea) – 2. askel (vasen) + spider kosketus



### 6-9 askeleet

3. *osuus rytmitys askelille:* 1. askel (oikea) - 2. askel (vasen) - 3. askel (oikea)-4. askel vasen jalka merkille (maassa oleva rasti)

- tässä kohdassa on tärkeää saada vasen jalka osumaan merkkiin, sillä jos oikea jalka tulee merkille aikaa kuluu huomattavasti enemmän



## TESTIMANUAALI

### ***Kurvin juokseminen***



**Kuva puuttuu**



#### **10-15 askeleet**

*4. osuus rytmitys askelille:* 1. askel (oikea) - 2. askel (vasen) - 3. askel (oikea) ja tämän jälkeen askelmerkeille järjestyksessä 4. askel (vasen) + 5. askel (oikea jolloin kääntyminen alkaa tapahtua + 6. askel (vasen)

- on tärkeää pysyä matalassa asennossa myös nämä osuudet
- 

### ***Lopetus***



- loppumatka juostaan täydellä vauhdilla ja pyöreällä kurvilla maaliin
- 3-conea ei voi harjoitella määrättömästi
- ajoissa kääntymään
- turha hermostua, innostunut ja rento veto
- ympärijuoksu vauhdilla

## 20 JAARDIN SHUTTLE (PRO AGILITY)

- tässä testissä menee ylös-alas liikkumiseen turhaa aikaa (voi viedä 0,3 s/ käännös), tarkoitus on pysyä samalla linjalla
- mielikuva ”ketjulla veto sivuille” tai talon harjakatto
- urheilijan mietittävä kumpi suunta on parempi lähtösuunta
- matalat kulmat ratkaisevat käännöksissä



### Lähtö



- lähtöasennossa ei kannata olla kovin pitkään
- itsensä lähettäminen liikkeeseen (harjoittellessa opettelee 1-2-3-go mielikuvalla ajatuksissa)
- kädellä ei ole yhtään painoa
- jalat melko suorina, paino päkiöillä, oikea jalka hieman takana
- vasen käsi maahan, oikea käsi lukittuna sivulle (kun lähtee ensin oikealle liikkeelle)

### Ensimmäiset 5 jaardia

- katse maahan
- ei käännetä hartialinjaa ensimmäisellä 5:llä jaardilla
- tavoitteeksi ettei horjahteluja, osuuden kesto 1,3-1,5 sekuntia
- 3:lla askeleella viivalle: cross- cross- spider



#### 1. askel cross, ristiaskel

- kahdella, pitkällä ristikkäisaskeleella lähestytään käännöstä
- cross = pitkä ristiaskel, lähestyminen spider
- juoksu matalana



#### 2. askel cross, ristiaskel

- spider-askel, ulkojalka on yli linjasta, käsi linjalle
- leuka alas, tukijalka 40-50 cm viivasta
- katso maata, pidä ulompi käsi alhaalla



- 3. askel spider, hämähäkki-askel

## TESTIMANUAALI

### **10 jaardia**

- juostaan täysivauhtisesti, mutta matalana katse maassa
- edes keskikohdassa ei nousta ylös
- puolenvälin jälkeen ajatukset käännökseen



- spider askel, 1 jaardi ennen viivaa käsi maahan



- ei ole tarkoituksen mukaista loikata ja missään tapauksessa ei saisi liukua



### **viimeiset 5 jaardia**

- 2,5 askelta riittää maaliviivaan,
- 1-2-läpi

–  
–



- pää alas, punch your head maaliviivalla

–



## 40 JAARDIN JUOKSU

- matka on 36,56 metriä
- lähtö kolmipisteasennosta, kello käyntiin käden irrotessa maasta
- maaliintulo sivusta katsottuna rinnan ylittäessä maalilinjan (tämä erona ammattilaismittauksiin, mutta lienee helpoin saada tarkasti)
- vertailuaikoja:

|             |                                         |
|-------------|-----------------------------------------|
| WR&DB&RB    | (10j) 1.40s – 1.60s (40j) 4.45s – 4.75s |
| LB&FB&TE&QB | (10j) 1.50s – 1.70s (40j) 4.65s – 4.90s |
| DL –        | (10j) 1.75s – 1.90s (40j) 4.80s – 5.10s |
| OL –        | (10j) 1.85s – 2.0s (40j) 5.0s – 5.40s   |

### 1. vaihe lähtöasento

- paino päkiöillä
- kyynärpää 90 asteen kulmassa
- 3-pisteasento, tarpeeksi lähellä viivaa, selkä suorana



- 10 senttiä viivasta etujalka
- kantapää-varvas-linja



- kyynärpää lukossa
- hyvä nilkkakulma



- jalat 15 päässä toisistaan



## **2.vaihe – ensimmäinen askel**

- voimakas käsien heilautus



- räjähdä liikkeelle, 1. pitkä askel on koko juoksun tärkein
- välttä pomppaamista heti pystyyn tai lyhyen lähtöaskeleen ottamista



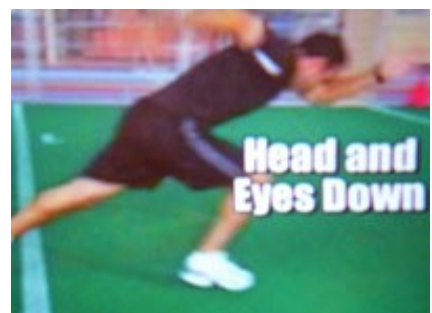
- tripla-ojennus: nilkat, polvet ja lantio
- tuo lantio eteen



- lähtökulma on 45 vartalolle



- katse suunnattuna alas
- hyvä nilkkakulma





### 3. vaihe – ensimmäiset 10 jaardia

- katse pidetään maassa, jolloin tulee tunne “olisi kaatumassa naamalleen” että vartalo seuraavat oikeassa kulmassa
- tavoite on juosta ensimmäiset kymmenen jaardia kuudella askeleella



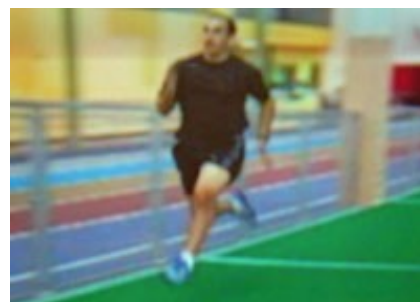
### 4. vaihe – 10-20 jaardia

- siirrytään kiihdytyksestä täyteen vauhtiin
- niska kääntyy rauhallisesti ylös, focus maaliin



### 5. vaihe - 20-40 jaardia

- tässä vaiheessa askeltiheys ja – pituus kasvavat
- voimantuotto ja juoksutekniikka ovat pääosassa
- tärkeintä on pyrkimys rentouteen, vartalo jännittyy helposti ja - juoksusta tulee runnovaa



#### hyvässä juoksutekniikassa:

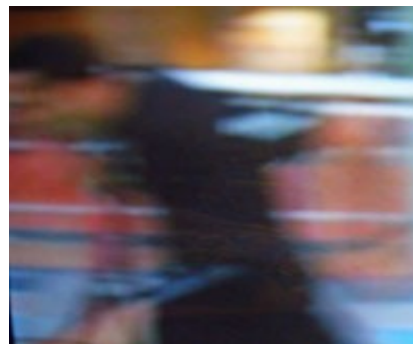
- leuka rentona
- kädet 90 asteen kulmassa
- käsien liikerata on lantiolta leukaa -linjalla
- kyynärpään tulee nousta tarpeeksi korkealle, edesauttaa jalan nostamiseen ja näin askelpituuteen
- juokse päkiöillä kuin kuumilla hiilillä

### 6. vaihe – viimeiset jaardit

- ei syöksyä maaliviivan ylittäessä
- juokse täydellä vauhdilla ja ennen maaliviivaa laske pää alas

### 7. vaihe - jarrutus

- juokse rauhassa maalin jälkeen, älä jarruta - äkillisesti näin vältät vammoja





### PENKKIPUNNERRUS

Testissä urheilijan tulee nostaa mahdollisimman monta kertaa 102,5 (225 paunaa) ylös. Urheilija nostaa itse painot telineistä ja laskee rinnan päälle ja nostaa painot ylös. Takapuolen on pysyttävä penkissä ja jalat paikallaan lattialla, muutoin testitulos on hylätty. Näin tapahtuu myös jos kyynerpäät eivät ojennu yläasennossa suoraksi.

#### **Lämmittely**

Esimerkiksi:

- tangolla 20kg sarjoja 4 toistoja 20
- 40kg sarjoja 2 toistoja 10
- 60kg sarjoja 2 toistoja 8
- 80kg sarjoja 2 toistoja 5

Rytmitä lämmittely huomioiden testattavien määrä, jotta ei tule liian pitkä palautusaika lämmittelystä testiin.

- Oteleveys etusormi tangon merkissä – mahdollisiman lyhyt liikematka tangolle
- Muut otteet
  - ½ peukalon mitta karhennuksen lopusta
  - peukalon mitta karhennuksen lopusta
  - pikkusormi merkissä

#### **Asento penkillä**

- Purista tankoa lujasti!
- Yläselkä tiukkana, leveät selkälihaksen jännitettynä, mutta ei olkapäitä korviin
- Selkään mahdollisimman suuri kaari
- Jalat kohti telineitä ja tiukassa jännityksessä



#### **Suoritustekniikka**

- Laske tanko alas rintalihasten alaosaan tai niiden alle riippuen käsien pituudesta. Mitä pidemmät kädet, sitä alemmaksi tanko
- Laske tanko todella nopeasti alas jolloin voit hyödyntää sidekudosten antamaa lisäpotkua ylöstyöntöön
- Nosta tanko ylös mahdollisimman räjähtävästi ja pompauta sitä hieman rinnalta. Ei kuitenkaan niin kovaa että rintalasta voisi vammautua.
- Kun olet tehnyt räjähtävästi niin monta toistoa kuin pystyt, alkaa lopputoistojen tiukka väkisin puristaminen, jolloin voit saada useita toistoja lisää.

Varmistajan on oltava koko ajan takana valmiina ottamaan tangosta kiinni, sillä väsymys saattaa iskeä yllättäen ja tanko voi suorastaan tippua alas. Loppuun asti yrittäminen voi tehostaa. Kannustushuudoilla, joilla irtoaa yleensä aina pari ylimääräistä toistoa.

## ERI TESTITULOKSIA

### NFL Scouting Combinen parhaat testitulokset 1999-2008

#### 40 jaardia

4.24 - Rondel Melendez, (WR), Eastern Kentucky - 1999  
 4.28 - Jerome Mathis, (WR), Hampton - 2005  
 4.28 - \*Champ Bailey, (CB), Georgia - 1999  
 4.29 - Stanford Routt, (CB), Houston - 2005  
 4.29 - Jay Hinton, (RB), Morgan State - 1999  
 4.29 - \*Fabian Washington, (CB), Nebraska - 2005  
 4.30 - Yamon Figurs (WR), Kansas State - 2007  
 4.30 - Darrent Williams, (CB), Oklahoma State - 2005  
 4.31 - \*Johnathan Joseph, (CB), South Carolina - 2006  
 4.31 - Aaron Lockett, (WR), Kansas State - 2002  
 4.31 - Santana Moss, (WR), Miami - 2001  
 4.32 - \*Troy Williamson, (WR), South Carolina - 2005  
 4.32 - \*Chad Jackson, (WR), Florida - 2006  
 4.32 - Jason Hill (WR), Washington State - 2007  
 4.32 - Tim Jennings, (CB), Georgia - 2006  
 4.32 - Chris McKenzie, (CB), Arizona State - 2005  
 4.32 - Tim Carter, (WR), Auburn - 2002  
 4.32 - Kevin Garrett, (CB), Southern Methodist - 2003  
 4.32 - Antwan Harris, (CB), Virginia - 2000  
 4.33 - Carlos Francis, (WR), Texas Tech - 2004  
 4.33 - Karsten Bailey, (WR), Auburn - 1999  
 4.33 - Chris Chambers, (WR), Wisconsin - 2001  
 4.34 - \*Ahmad Carroll, (CB), Arkansas - 2004  
 4.34 - Domonique Foxworth, (CB), Maryland - 2005  
 4.34 - Tyrone Calico, (WR), Middle Tennessee State - 2003

#### Penkkipunnerrus 225 paunaa (102,5 kg)

51 - Justin Ernest, (DT), Eastern Kentucky - 1999  
 45 - Mike Kudla, (DE), Ohio State - 2006  
 45 - Leif Larsen, (DT), Texas-El Paso - 2000  
 44 - Brodrick Bunkley, (DT), Florida State - 2006  
 43 - Scott Young, (OG), BYU - 2005  
 42 - Tank Tyler (DT), North Carolina State - 2007  
 42 - Isaac Sopoaga, (DT), Hawaii - 2004  
 41 - Terna Nande, (OLB), Miami (OHIO) - 2006  
 41 - \*Igor Olshansky, (DT), Oregon - 2004  
 40 - Zach Piller, (OT), Florida - 1999  
 40 - Justin Blalock (OG), Texas - 2007  
 40 - Manny Ramirez (OG), Texas Tech - 2007  
 38 - Tony Pashos, (OT), Illinois - 2003  
 38 - Craig Page, (C), Georgia Tech - 1999  
 38 - Jeff Smith, (C), Wyoming - 1999  
 37 - \*Wayne Hunter, (OT), Hawaii - 2003  
 37 - \*Haloti Ngata, (DT), Oregon - 2006  
 37 - Roberto Garza, (C), Texas AM-Kingsville - 2001  
 37 - Victor Leyva, (OG), Arizona State - 2001  
 37 - Moran Norris, (FB), Kansas - 2001  
 36 - Gabe Watson, (DT), Michigan - 2006  
 36 - \*Vince Wilfork, (DT), Miami - 2004  
 36 - Liam Ezekiel, (ILB), Northeastern - 2005  
 36 - Scott Peters, (C), Arizona State - 2002  
 36 - Makoa Freitas, (OG), Arizona - 2003

#### 20- jaardin shuttle

3.73 - Kevin Kasper, (WR), Iowa - 2001  
 3.76 - Deion Branch, (WR), Louisville - 2002  
 3.78 - Dunta Robinson, (CB), South Carolina - 2004  
 3.79 - \*Champ Bailey, (CB), Georgia - 1999  
 3.82 - Dante' Hall, (RB), Texas A&M - 2000  
 3.83 - Jason Allen, (FS), Tennessee - 2006  
 3.83 - Kevin Bentley, (OLB), NorthWestern - 2002  
 3.83 - Terence Newman, (CB), Kansas State - 2003  
 3.84 - Justin Berialt, (FS), Ball State - 2005  
 3.84 - Carlos Rogers, (CB), Auburn - 2005  
 3.84 - Troy Walters, (WR), Stanford - 2000  
 3.85 - Rashad Holman, (CB), Louisville - 2001  
 3.86 - Creig Spann, (WR), Arizona State - 1999  
 3.86 - Matt Graham, (SS), Indiana State - 1999  
 3.86 - Kevin Brooks, (CB), South Carolina - 1999  
 3.86 - Jay Hinton, (RB), Morgan State - 1999  
 3.86 - Kevin Johnson, (WR), Syracuse - 1999  
 3.86 - Jason Hebert, (FS), Rice - 2002  
 3.86 - Jerry Azumah, (RB), New Hampshire - 1999  
 3.86 - Chris Watson, (CB), Eastern Illinois - 1999  
 3.87 - Randy Fasani, (QB), Stanford - 2002  
 3.87 - Coy Wire, (SS), Stanford - 2002  
 3.88 - Ryan Tolhurst, (WR), Richmond - 2002  
 3.88 - Kevin Curtis, (FS), Texas Tech - 2002  
 3.88 - Kendrick Starling, (WR), San Jose State - 2004

#### 3 Cone Drill

6.45 - Sedrick Curry, (CB), Texas A&M - 2000  
 6.48 - Rogers Beckett, (FS), Marshall - 2000  
 6.49 - Carlos Rogers, (CB), Auburn - 2005  
 6.50 - Leon Hall (CB), Michigan - 2007  
 6.51 - Jon McGraw, (SS), Kansas State - 2002  
 6.54 - \*Anthony Gonzalez (WR), Ohio State - 2007  
 6.56 - Ben Taylor, (ILB), Virginia Tech - 2002  
 6.56 - Kevin Kasper, (WR), Iowa - 2001  
 6.60 - Trent Gamble, (FS), Wyoming - 2000  
 6.60 - Marcus Griffin (SS), Texas - 2007  
 6.61 - Courtney Roby, (WR), Indiana - 2005  
 6.61 - Troy Walters, (WR), Stanford - 2000  
 6.61 - Marcus McCauley (CB), Fresno State - 2007  
 6.62 - Coy Wire, (SS), Stanford - 2002  
 6.62 - Dante' Hall, (RB), Texas A&M - 2000  
 6.62 - Johnnie Lee Higgins (WR), Texas-El Paso - 2007  
 6.63 - Ketric Sanford, (RB), Houston - 2000  
 6.63 - Matt Farmer, (WR), Air Force - 2000  
 6.63 - \*Ben Kelly, (CB), Colorado - 2000  
 6.64 - Keith Brown, (RB), UCLA - 2000  
 6.64 - Stanford Routt, (CB), Houston - 2005  
 6.64 - Tye Hill, (CB), Clemson - 2006  
 6.64 - Demarcus Faggins, (CB), Kansas State - 2002  
 6.65 - Ryan Tolhurst, (WR), Richmond - 2002  
 6.65 - Omare Lowe, (CB), Washington - 2002  
 6.65 - Herb Haygood, (WR), Michigan State - 2002