

FYSISKE KRAV



GRUPPE	PUSH-UP	SIT-UP	PLANKEN
8 år tom 12 år 10.-8. cup	4x2 runder	5x3 runder	½ min x2
8 år tom 12 år 8.-7. cup	4x2 runder	5x3 runder	½ min x2
8 år tom 12 år 7.-6. cup	4x2 runder	5x3 runder	½ min x2
8 år tom 12 år 6.-5. cup	4x3 runder	5x4 runder	½ min x3
8 år tom 12 år 5.-4. cup	4x3 runder	5x4 runder	½ min x3
8 år tom 12 år 4.-3. cup	4x3 runder	5x4 runder	½ min x3
8 år tom 12 år 3.-2. cup	4x3 runder	5x4 runder	½ min x3
8 år tom 12 år 2.-1. cup	4x3 runder	5x4 runder	½ min x3
1.POM	10x3 runder	10x3 runder	1 min x2
2.POM	15x3 runder	15x3 runder	1 min x3
13 år+ 10.-8. cup	15x2 runder	20x3 runder	1,5 min x2
13 år+ 8.-7. cup	15x2 runder	20x3 runder	1,5 min x2
13 år+ 7.-6. cup	15x2 runder	20x3 runder	1,5 min x2
13 år+ 6.-5. cup	15x3 runder	20x4 runder	1,5 min x3
13 år+ 5.-4. cup	20x3 runder	20x4 runder	1,5 min x3
13 år+ 4.-3. cup	20x3 runder	20x4 runder	1,5 min x3
13 år+ 3.-2. cup	20x3 runder	20x4 runder	1,5 min x3
13 år+ 2.-1. cup	20x3 runder	20x4 runder	1,5 min x3
1.DAN SORT BELTE	30x3 runder	30x3 runder	2 min x3
2.DAN SORT BELTE	30x3 runder	30x3 runder	2 min x3
3.DAN SORT BELTE	30x3 runder	30x3 runder	2 min x3
4.DAN SORT BELTE	30x3 runder	30x3 runder	2 min x3
Alle sortbelter over 50 år	20x3 runder	20x3 runder	1,5 min x3

Fysiske tester gjennomføres på graderingskurs eller på graderingsdagen. Alle minimumskrav må være oppfylt for å komme videre til gradering.

STYRKEØVELSER SKAL GJENNOMFØRES PÅ FØLGENDE MÅTE:

PUSH-UP (ARMHEVINGER):

Utgangsstilling er liggende med brystet ned i gulvet og hendene inntil brystkasse med håndflate mot gulvet. Sortbelte skal ta med knyttet hånd og de to knokkene nærmest tommel som skal berøre underlaget.

Kun bryst skal berøre gulvet, ikke hofter eller lår. Hendene skal være rette i øvre stilling.



SIT-UP (CRUNCH):

Ligg på gulvet med bøyde knær og skulderblad mot underlaget.

Fotblad skal være mot underlaget under heleøvelsen.

Skulderblad skal løftes kontrollert fra underlaget (ikke rykkes opp) uten at korsryggen forlater underlaget.



PLANKEN:

Utføres med kun underarmer og tær som berører underlaget

Hold kroppen strak uten å bøye korsryggen og skyte hoftene i været.

