



# FYSISKE STANDARDER - GRØNT BÆLTE + GRØNT MED BLÅ / 6 - 5 KUP

SHIN WON HWA TAEKWON-DO

| FYSISK STANDARDTEST - PIGER/KVINDER |         |           |           |               |          |          |          |          |           |           |         |
|-------------------------------------|---------|-----------|-----------|---------------|----------|----------|----------|----------|-----------|-----------|---------|
| Øvelser                             | 7-9 år  | 10-12 år  | 13-14 år  | 15-16 år      | 17-19 år | 20-29 år | 30-39 år | 40-49 år | 50-59 år  | 60-69 år  | 70+ år  |
| <b>Planke</b>                       | 45 sek. | 1:00 min. | 1:30 min. | 2:00 minutter |          |          |          |          | 1:30 min. | 1:00 min. | 45 sek. |
| <b>Hestestand</b>                   | 45 sek. | 1:00 min. | 1:30 min. | 2:00 minutter |          |          |          |          | 1:30 min. | 1:00 min. | 45 sek. |
| <b>Armbøjning</b>                   | 4 stk.  | 6 stk.    | 10 stk.   | 12 stk.       |          |          |          |          | 10 stk.   | 6 stk.    | 4 stk.  |
| <b>Mavebøjning</b>                  | 5 stk.  | 10 stk.   | 15 stk.   | 20 stk.       |          |          |          |          | 15 stk.   | 10 stk.   | 5 stk.  |
| <b>Rygbøjning</b>                   | 5 stk.  | 10 stk.   | 15 stk.   | 20 stk.       |          |          |          |          | 15 stk.   | 10 stk.   | 5 stk.  |
| <b>Benbøjning</b>                   | 5 stk.  | 10 stk.   | 15 stk.   | 20 stk.       |          |          |          |          | 15 stk.   | 10 stk.   | 5 stk.  |
| <b>Up-Downs</b>                     | 5 stk.  | 10 stk.   | 15 stk.   | 20 stk.       |          |          |          |          | 15 stk.   | 10 stk.   | 5 stk.  |
| <b>Løb</b>                          |         |           |           |               |          |          |          |          |           |           |         |

| FYSISK STANDARDTEST - DRENGE/HERRER |         |           |           |               |          |          |          |          |           |           |         |
|-------------------------------------|---------|-----------|-----------|---------------|----------|----------|----------|----------|-----------|-----------|---------|
| Øvelser                             | 7-9 år  | 10-12 år  | 13-14 år  | 15-16 år      | 17-19 år | 20-29 år | 30-39 år | 40-49 år | 50-59 år  | 60-69 år  | 70+ år  |
| <b>Planke</b>                       | 45 sek. | 1:00 min. | 1:30 min. | 2:00 minutter |          |          |          |          | 1:30 min. | 1:00 min. | 45 sek. |
| <b>Hestestand</b>                   | 45 sek. | 1:00 min. | 1:30 min. | 2:00 minutter |          |          |          |          | 1:30 min. | 1:00 min. | 45 sek. |
| <b>Armbøjning</b>                   | 5 stk.  | 10 stk.   | 15 stk.   | 20 stk.       |          |          |          |          | 15 stk.   | 10 stk.   | 5 stk.  |
| <b>Mavebøjning</b>                  | 5 stk.  | 10 stk.   | 15 stk.   | 20 stk.       |          |          |          |          | 15 stk.   | 10 stk.   | 5 stk.  |
| <b>Rygbøjning</b>                   | 5 stk.  | 10 stk.   | 15 stk.   | 20 stk.       |          |          |          |          | 15 stk.   | 10 stk.   | 5 stk.  |
| <b>Benbøjning</b>                   | 5 stk.  | 10 stk.   | 15 stk.   | 20 stk.       |          |          |          |          | 15 stk.   | 10 stk.   | 5 stk.  |
| <b>Up-Downs</b>                     | 5 stk.  | 10 stk.   | 15 stk.   | 20 stk.       |          |          |          |          | 15 stk.   | 10 stk.   | 5 stk.  |
| <b>Løb</b>                          |         |           |           |               |          |          |          |          |           |           |         |