



FYSISKE STANDARDER - HVIDT BÆLTE MED GUL STREG - 9 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
Planke	15 sek	30 sek	45 sek	1:00 minutter					45 sek	30 sek	15 sek
Hestestand	15 sek	30 sek	45 sek	1:00 minutter					45 sek	30 sek	15 sek
Armbøjning	2 stk.	4 stk.	5 stk.	6 stk.					5 stk.	4 stk.	2 stk.
Mavebøjning	3 stk.	5 stk.	8 stk.	10 stk.					8 stk.	5 stk.	3 stk.
Rygbøjning	3 stk.	5 stk.	8 stk.	10 stk.					8 stk.	5 stk.	3 stk.
Benbøjning	3 stk.	5 stk.	8 stk.	10 stk.					8 stk.	5 stk.	3 stk.
Up-Downs	3 stk.	5 stk.	8 stk.	10 stk.					8 stk.	5 stk.	3 stk.
Løb											

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
Planke	15 sek	30 sek	45 sek	1:00 minutter					45 sek	30 sek	15 sek
Hestestand	15 sek	30 sek	45 sek	1:00 minutter					45 sek	30 sek	15 sek
Armbøjning	3 stk.	5 stk.	8 stk.	10 stk.					8 stk.	5 stk.	3 stk.
Mavebøjning	3 stk.	5 stk.	8 stk.	10 stk.					8 stk.	5 stk.	3 stk.
Rygbøjning	3 stk.	5 stk.	8 stk.	10 stk.					8 stk.	5 stk.	3 stk.
Benbøjning	3 stk.	5 stk.	8 stk.	10 stk.					8 stk.	5 stk.	3 stk.
Up-Downs	3 stk.	5 stk.	8 stk.	10 stk.					8 stk.	5 stk.	3 stk.
Løb											