

Fysiske tester for landslaget – JKA Norway

Bakgrunn

For å sikre høy standard og videre utvikling innføres det fysiske tester for utøvere som ønsker å representere JKA Norway sitt landslag. Målet med innføringen er primært å måle den enkelte utøverens fysiske kapasitet, for å sikre at utøveren har de fysiske forutsetningene til å tåle treningsmengden som kreves for å være på landslaget til JKA Norway. Samtidig vil det legges grunnlaget for utforming av individuelle treningsplaner, samt minimere skaderisiko for å fremme en lang idrettskarriere.

Testene er utarbeidet av kampsportforbundet i samarbeid med fysisk trener på Taekwondo-landslaget, Botond Davoti.

Krav og øvelser vil gå gjennom en årlig evaluering, der man ved behov vil oppdatere testbatteriene etter seneste forskning og tilbakemelding fra utøverne.

Tester
Medisinballstøt - <i>Styrke</i>
Cooper-testen – <i>Utholdenhet</i>
Side Split - <i>Bevegelighet</i>
Stille lengde - <i>Spenst</i>

Testkrav

En karateutøver vil ha større fordel av å være fysisk godt trent på et jevnt nivå, enn å fokusere på spesialisering innenfor bestemte områder. Selv om det er fastsatt minimumskrav for hver øvelse, er det viktig å anerkjenne at utøvere varierer i sine ferdigheter og har ulike styrker. Derfor, hvis noen scorer under kravet i en test, har de mulighet til å kompensere for dette i andre øvelser, ettersom den samlede poengsummen er det som teller mest. Etter gjennomførte tester oppfordres utøvere til å utvikle svakere fysiske egenskaper, særlig hvis disse avviker betydelig fra de andre testene. Hovedfokus ligger på den totale poengsummen, men det er essensielt at grunnivået i hver øvelse er over et bestemt nivå. Det anbefales på det sterkeste å sikte mot å ligge godt over disse minimumskravene.

Testene er ment å fungere primært som et treningsverktøy. Manglende fysisk trening kan ha en negativ effekt på prestasjonene i karate, øke risikoen for skader og redusere evnen til å håndtere den nødvendige treningsmengden. ***Utøvere som ikke møter kravene i individuelle øvelser eller i total poengsum, kan bli bedt om å forbedre sine resultater innen en gitt tidsramme for å vurderes for opptak til landslaget eller uttak til EM/VM. Dette vil inkludere individuelle vurderinger.***

Testkravene er delt inn i 2:

1. **Minstekrav for OPPTAK til landslaget er 345 poeng – Markert i oransje**
2. **Minstekrav for UTTAK til EM/VM er 360 poeng – Markert i rødt**

Testkrav

Oransje = minstekrav for opptak (345 poeng). Rødt = minstekrav for uttak til EM/VM (360 poeng).

Kravet for Side Split er likt for opptak og uttak.

Senior Herre - 20 år+							
Medisinballstøt(m)	Poeng	Cooper(meter)	Poeng	Stille lengde(cm)	Poeng	Side Split	Poeng
2,5	60	2200	80	>190	95	91	30
3	65	2300	85	190-199	100	92	35
3,5	70	2400	90	200-219	105	93	40
4	75	2500	95	220-229	110	94	45
4,5	80	2600	100	230-239	115	95	50
5	85	2700	105	240	120	96	55
5,5	90	2850	110	241-259	125	97	60
6	100	3000	115	260-269	130	98	65
6,5	105	3150	120	270-279	135	99	70
7	110	3300	125	280+	140	100	75

Senior damer - 20 år+							
Medisinballstøt(m)	Poeng	Cooper(meter)	Poeng	Stille lengde(cm)	Poeng	Side Split	Poeng
2,2	60	1950	80	>140	95	91	30
2,5	65	2050	85	140-159	100	92	35
2,8	70	2150	90	160-169	105	93	40
3,1	75	2250	95	170-179	110	94	45
3,4	80	2350	100	180-189	115	95	50
3,7	85	2450	105	190	120	96	55
4	90	2600	110	191-209	125	97	60
4,3	100	2750	115	210-219	130	98	65
4,6	105	2900	120	220-229	135	99	70
4,9	110	3050	125	230+	140	100	75

17-19 år - Gutter							
Medisinballstøt(m)	Poeng	Cooper(meter)	Poeng	Stille lengde(cm)	Poeng	Side Split	Poeng
1,5	60	2100	80	>170	95	91	30
2	65	2200	85	160-169	100	92	35
2,5	70	2300	90	170-179	105	93	40
3	75	2400	95	190-209	110	94	45
3,5	80	2500	100	210-219	115	95	50
4,5	85	2600	105	220	120	96	55
5	90	2750	110	221-229	125	97	60
5,5	100	2900	115	230-239	130	98	65
6	105	3050	120	240-259	135	99	70
6,5	110	3200	125	260+	140	100	75

17-19 år - jenter							
Medisinballstøt(m)	Poeng	Cooper(meter)	Poeng	Stille lengde(cm)	Poeng	Side Split	Poeng
1,8	60	1850	80	>130	95	91	30
2,1	65	1950	85	130-149	100	92	35
2,4	70	2050	90	150-159	105	93	40
2,7	75	2150	95	160-169	110	94	45
3	80	2250	100	170-179	115	95	50
3,3	85	2350	105	180	120	96	55
3,6	90	2500	110	181-199	125	97	60
3,9	100	2650	115	200-209	130	98	65
4,2	105	2800	120	210-219	135	99	70
4,5	110	2950	125	220+	140	100	75

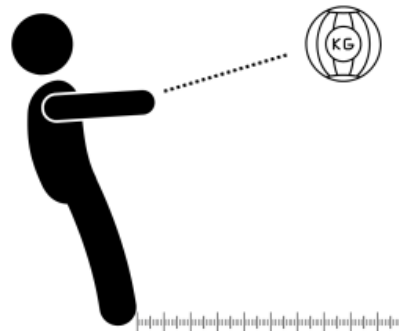
13-16 år - Gutter							
Medisinballstøt(m)	Poeng	Cooper(meter)	Poeng	Stille lengde(cm)	Poeng	Side Split	Poeng
1,5	60	1950	80	>150	95	91	30
1,8	65	2050	85	150-169	100	92	35
2,1	70	2150	90	170-179	105	93	40
2,4	75	2250	95	180-189	110	94	45
2,7	80	2350	100	190-199	115	95	50
3	85	2450	105	200	120	96	55
3,3	90	2600	110	201-216	125	97	60
3,7	100	2750	115	220-229	130	98	65
4	105	2900	120	230-239	135	99	70
5,5	110	3050	125	240+	140	100	75

13-16 år - Jenter							
Medisinballstøt(m)	Poeng	Cooper(meter)	Poeng	Stille lengde(cm)	Poeng	Side Split	Poeng
1	60	1750	80	>120	95	91	30
1,3	65	1850	85	120-139	100	92	35
1,6	70	1950	90	140-149	105	93	40
1,9	75	2050	95	150-159	110	94	45
2,2	80	2150	100	160-169	115	95	50
2,5	85	2250	105	170	120	96	55
2,8	90	2400	110	171-189	125	97	60
3,1	100	2550	115	190-199	130	98	65
3,4	105	2700	120	200-209	135	99	70
3,7	110	2850	125	210-219	140	100	75

Beskrivelse av testene

Medisinballstøt

I medisinballstøt testen evalueres din maksimale og eksplosive overkroppsstyrke ved å støte en 10 kg medisinball så langt som mulig. Denne øvelsen krever styrke i armer, bryst, mage og ben, og det beste av tre forsøk blir registrert som resultat.



Cooper-testen

Cooper-testen vurderer både en utøvers aerobe utholdenhet og evnen til å holde høy fart over tid. Testen går ut på at utøveren løper kontinuerlig på bane og tilbakelegger så lang distanse som mulig. Utøveren skal løpe så mange meter som mulig på 12 minutter.

Resultat regnes som:

(antall runder x 400m) + ekstra meter

Side Split

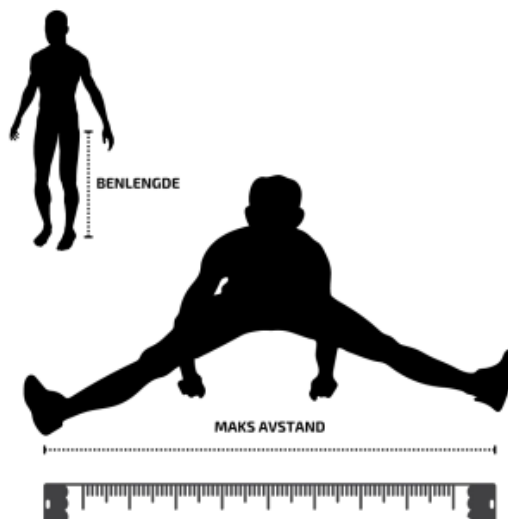
Side Split-testen benyttes for å vurdere bevegeligheten til en utøver i lyske og hofteområdet, noe som er en vesentlig faktor innen alle kampsporter.

MERK: Benlengde måles fra fotsåle til punktet hvor lår treffer hofte ved 90 graders bøy

1. Mål benlengde (hæl til hofteben)

2. Start i en stående split-posisjon ved begynnelsen av målebåndet og utfør en full splitt for å nå maksimal avstand.

3. Maks avstand - benlengde = score



Stille lengde

I stille lengde måles eksplosiv styrke i beina. Utøveren starter med parallelle bein bak satsstreken, og selv om øvelsen hovedsakelig tester beinstyrke, bidrar hele kroppen til kraftutviklingen. Hoppets lengde registreres til det bakerste nedslagspunktet, og gir en indikasjon på utøverens evne til rask kraftutvikling.



Standardisering

Testpersonen hopper så langt som mulig framover fra startlinjen, lander trygt, og beste av tre forsøk blir registrert som resultat.



Måling

Målebånd. Hopplengden uttrykkes i cm.



Typiske feil 1

Utøveren må lande kontrollert uten å miste balansen eller ta steg bakover etter landingen. Om balansen mistes, eller om utøveren tar et steg bakover, anses forsøket som underkjent.



Typiske feil 2

Om utøveren ikke har begge føttene korrekt plassert bak avsatslinjen ved start, eller om føttene løfter seg fra bakken før selve hoppet, vil forsøket også bli underkjent.