



FYSISKE STANDARDER - RØDT BÆLTE MED SORT STEG - 1. 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	2:00 min.	2:30 min.	3:00 min.	4:00 minutter					3:00 min.	2:30 min.	2:00 min.
Hestestand	2:00 min.	2:30 min.	3:00 min.	4:00 minutter					3:00 min.	2:30 min.	2:00 min.
Armbøjning	8 stk.	12 stk.	18 stk.	24 stk.					18 stk.	12 stk.	8 stk.
Mavebøjning	10 stk.	20 stk.	30 stk.	40 stk.					30 stk.	20 stk.	10 stk.
Rygbøjning	10 stk.	20 stk.	30 stk.	40 stk.					30 stk.	20 stk.	10 stk.
Benbøjning	10 stk.	20 stk.	30 stk.	40 stk.					30 stk.	20 stk.	10 stk.
Up-Downs	10 stk.	20 stk.	30 stk.	40 stk.					30 stk.	20 stk.	10 stk.
Løb - 3 km.	21:00	20:30	19:00	18:00	17:15	16:30	18:00	19:00	21:00	Gå 3 km. > 24 min	

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	2:00 min.	2:30 min.	3:00 min.	4:00 minutter					3:00 min.	2:30 min.	2:00 min.
Hestestand	2:00 min.	2:30 min.	3:00 min.	4:00 minutter					3:00 min.	2:30 min.	2:00 min.
Armbøjning	10 stk.	20 stk.	30 stk.	40 stk.					30 stk.	20 stk.	10 stk.
Mavebøjning	10 stk.	20 stk.	30 stk.	40 stk.					30 stk.	20 stk.	10 stk.
Rygbøjning	10 stk.	20 stk.	30 stk.	40 stk.					30 stk.	20 stk.	10 stk.
Benbøjning	10 stk.	20 stk.	30 stk.	40 stk.					30 stk.	20 stk.	10 stk.
Up-Downs	10 stk.	20 stk.	30 stk.	40 stk.					30 stk.	20 stk.	10 stk.
Løb - 3 km.	18:00	16:30	15:00	14:30	13:30	15:00	15:30	17:30	18:00	Gå 3 km. > 24 min.	