



FYSISKE STANDARDE - 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
Planke	45 sek.	1:00 min.	1:30 min.	2:00 minutter					1:30 min.	1:00 min.	45 sek.
Hestestand	45 sek.	1:00 min.	1:30 min.	2:00 minutter					1:30 min.	1:00 min.	45 sek.
Armbøjning	4 stk.	6 stk.	10 stk.	12 stk.					10 stk.	6 stk.	4 stk.
Mavebøjning	5 stk.	10 stk.	15 stk.	20 stk.					15 stk.	10 stk.	5 stk.
Rygbøjning	5 stk.	10 stk.	15 stk.	20 stk.					15 stk.	10 stk.	5 stk.
Benbøjning	5 stk.	10 stk.	15 stk.	20 stk.					15 stk.	10 stk.	5 stk.
Up-Downs	5 stk.	10 stk.	15 stk.	20 stk.					15 stk.	10 stk.	5 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	45 sek.	1:00 min.	1:30 min.	2:00 minutter					1:30 min.	1:00 min.	45 sek.
Hestestand	45 sek.	1:00 min.	1:30 min.	2:00 minutter					1:30 min.	1:00 min.	45 sek.
Armbøjning	5 stk.	10 stk.	15 stk.	20 stk.					15 stk.	10 stk.	5 stk.
Mavebøjning	5 stk.	10 stk.	15 stk.	20 stk.					15 stk.	10 stk.	5 stk.
Rygbøjning	5 stk.	10 stk.	15 stk.	20 stk.					15 stk.	10 stk.	5 stk.
Benbøjning	5 stk.	10 stk.	15 stk.	20 stk.					15 stk.	10 stk.	5 stk.
Up-Downs	5 stk.	10 stk.	15 stk.	20 stk.					15 stk.	10 stk.	5 stk.
Løb											