



## Fysiske krav for Norges Kampsportforbunds landslagsutøvere i Wushu Kung Fu

NKF Wushu vil gjennomføre fysiske tester av alle utøvere som ønsker å konkurrere for Norge internasjonalt. Det vil bli avholdt fysisk testdag i Oslo én til to uker før endelig påmeldingsfrist til forestående EM og VM (vår og høst). Man er ikke offisielt uttatt til et landslag dersom den fysiske testen ikke er bestått, i tillegg til godkjent legeattest med godkjente EKG-verdier (samt CAT-scan for Sanda-utøvere) og fullført Antidopings «Ren Utøver» e-læringsprogram.

I tillegg til fysiske krav må utøvere kvalifisere seg sportslig gjennom resultater i nasjonale og internasjonale konkurranser som utlyses av landslagsledelsen på [kampsport.no](http://kampsport.no). Medalje i et utlyst åpent internasjonalt stevne vil være nok til å være sportslig kvalifisert.

Vi tar utgangspunkt i gjeldende krav for NIF og LFF Idrettsmerket og bruker dette som grunnmur i testbatteriet, samt utvidede krav for Sanda, Taolu og Tuishou. Testene er enkle å gjennomføre og krever minimalt med utstyr, derfor anbefaler vi alle å stille godt forberedt, gjerne med egne gjennomkjøringer av øvelsene på forhånd.

Utøvere som består de fysiske kravene vil også motta LFF Ungdomsmerke for de under 15 år og NIFs Idrettsmerke for de over 16 år.

Med unntak av Nordlie-test og loggføring av treningsdagbok vil man få tre (3) forsøk på hver øvelse under testdagen. På testdagen må utøver kunne vise til ukentlig oppdatert treningsdagbok med tilstrekkelig antall treningstimer for hele den siste måneden.

**OBS:** Alle krav er absolutte krav, det vil si at ALLE krav må bestås under fysisk test for å kunne kvalifisere seg til EM og VM gjennom NKFs landslag i Wushu Kung Fu.

Alder	Hopp	40m	Knebøy	Pushups	Nordlie	Spagat	Kasse	Mabu	Åpen internasjonal konkurranse
J13-15	180	6,9	25	16	19	1	55	2:00 min	8.0 poeng med IWUF dommer
G13-15	190	6,6	40	32	21	1	65	2:00 min	8.0 poeng med IWUF dommer
J16-17	180	6,7	30	20	20	1	70	2:00 min	8.2 poeng med IWUF dommer
G16-17	210	6,3	45	40	22	1	80	2:00 min	8.2 poeng med IWUF dommer
K18+	190	6,5	35	24	21	1	75	2:00 min	8.5 poeng med IWUF dommer
M18+	230	6,1	50	50	23	1	85	2:00 min	8.5 poeng med IWUF dommer

Hopp: Lengdehopp uten tilløp, inntil 3 forsøk

40m: Sprint 40 meter, start på eget initiativ

Knebøy: 1 min maks repetisjoner knebøy med 10 kg vektskive

Pushups: Maks repetisjoner armhevninger uten pause

Nordlie: 60 m runder i 2 x 30 m 8-tall, 7 minutter maks antall runder

Spagat: Minst én spagat 100% (venstre, høyre, midten – evt full head-to-toe)

Kasse: Hopp opp og ned fra kasse fra side til side, maks repetisjoner på 90 sekunder

Mabu: Statisk rytterstilling, maksimalt antall minutter/sekunder