



UTTAGNING AV LANDSLAGSUTÖVARE TIL EM/VM I SAMTIDA/MODERN WUSHU – TAOLU

I detta dokument ligger information om hur utövare inom de officiella tävlingsgrenerna i wushu kan kvalificeras til Svenska Kung Fu & Wushu Förbundets landslag och representera Sverige i EM och VM. Att få representera sin nation i ett officiellt mästerskap är en stor ära, men kom också i håg att vi representerar vår idrott inom Sverige och världen. Därför är det viktigt att vi fremstår som seriösa och att våra landslagsutövare har en grundfysik som matchar elitutövare från andra relevanta idrotter. Vi har i den anledning satt upp enkla, mätbara krav för fysiska täster som alla också kan göra hemma eller i sina respektiva föreningar innan vi gör våra gemensamma täster på träningsläger. Det viktigaste är oavsett den tekniska nivån i taolu, och här kommer först och främst tävlingsresultat in som första mätbara instans.

Om nån ting skulle vara oklart är det bara att kontakta mig på gibson@wu7.no.

Lycka till!

Kim Gibson – Idrottsfysiolog (Bsc)
Landslagscoach för Wushu i Norges Kampsportforbund

1) Taolu:

Mästra internationella eller egen koreograferade (zixuan/nandu) former enligt IWUFs senaste uppdaterade regler som hittas på iwuf.org. Officiella tävlingsgrenar i Wushu Taolu är Changquan, Nanquan & Taijiquan inkl respektiva vapenformer tilhörande varje gren, samt Duilian (koreograferad showfight). Juniorer under 18 år måste köra guiding (international compulsory/obligatoriska) former.

De senaste VM har også traditionell xingyiquan och shuangdao (dubbel sabel) ingåt för herrar, samt baguazhang och shuangjian (dubbelt svärd) för kvinnor. Därför kan man per i dag också räkna former inom dessa traditionella grenar som moderna/samtida former som man kan kvalificeras til landslag inom. Detta kommer nog inte vara en permanent regel och IWUF kommer troligtvis ändra på detta senere.

Ålder och former

Children 9-11 years (junior EM/VM): 32 former (inom taiji är det 16 former)

Cadets 12-14 years (junior EM/VM): 1st generation (1989) Guiding/compulsory former

Juniors 15-17 years (junior EM/VM): 3rd generation (2013) Guiding/compulsory former

Seniors 18+ years (senior EM): Egna (zixuan/nandu) former + «traditionella» stilar beskrivit över

Seniors no age restrictions (senior VM): Egna (zixuan/nandu) former + stilar beskrivit över

2) Tävlning

Seniorutövare måste få minimum 8.5 poäng i en öppen internationell tävling med internationella domare i den gren de vil kvalificera sig i till landslaget. Junior utövare måste ha minst 8.2 poäng.

Båda juniorer och seniorer måste också ha tagit minimum medalj under sista SM för att värderas til landslagsuttagning. Då många separata grenar internationellt slås ihop på SM bortfaller krav om att vara regerande svensk mästare då det kan ekskludera bra utövare på orättvist sätt.

2) Fysik (fysiska krav och tästprogram):



A: Benfysik - 10 kg kneböy 1 min:
50 reps (herrar sr) / 45 reps (herrar jr) / 35 reps (kvinnor sr) / 30 reps (kvinnor jr)



B: Överkroppsfysik – pushups:
50 reps (herrar sr) / 24 reps (kvinnor sr) / 40 reps (herrar jr) / 20 reps (kvinnor jr)



C: Hurtighet - 60 m sprint:
8,9 s (herrar sr) / 9,5 s (herrar jr) / 10,3 s (kvinnor sr) / 10,5 s (kvinnor jr)



D: Spänst, längdhopp utan tillopp:
230cm (herrar sr) / 220cm (herrar jr) / 190cm (kvinnor sr) / 180cm (kvinnor jr)



E: Kondition – "Nordlie-test", 7 min 30 meters ronder:
25 (herrar sr) / 23 (kvinnor sr/herrar jr) / 22 (kvinnor jr)



F: Statisk mabu:
2 min för alla, båda juniorer och seniorer



G: Spagat:
Minimum én av dom tre spagaterna (side/»box split», front höger, front vänster)



H: Taolu-specific kondition – 90 sek lateral box jumps:
90 reps (herrar sr) / 85 reps (herrar jr) / 75 reps (kvinnor sr) / 70 reps (kvinnor jr)

Detta är övningar som är bra att ha för en god grundfysik, samt att många av dom också är mycket relevanta för taolu. Speciellt spagater, längdhopp och lateral box jumps ger en bra indikation på en utövares fysiska förutsättningar för att tävla i taolu på den högsta nivån.