

# KAMP SPORT

NKFs uttakssamling i Wushu Taolu

4. september 2021

# Formål

---

Formålet med uttakssamlingen er å ta ut landslaget for høsten 2021, og etablere en utviklingsgruppe med utøvere som ikke ennå kan tas opp på landslaget, men ønsker å konkurrere og utvikle seg som wushuutøvere.

# Dagsplan

---

10:00 – Introduksjon og oppvarming

10:30-12:00 – Fysiske tester

12:00-13:00 – Pause

13:00-15:00 – Fremvisning av forberedt full form

Kun foreløpig plan, kan bli endret før samlingen.

## Landslag:

---

### Krav - fysiske:

Øvelse	Herrer		Kvinner	
	Senior (18+)	Junior (15-17)	Senior (18+)	Junior (15-17)
Styrke underkropp – Knebøy Med medisinball (5kg), 1 min	50 reps	45 reps	35 reps	30 reps
Styrke overkropp – Pushups	50 reps	40 reps	24 reps	20 reps
Hurtighet - 60 m sprint	8.9 s	9.5 s	10.3 s	10.5 s
Spent - Stillestående lengdehopp (målt ved kontaktpunkt nærmest startstreken, 2 forsøk)	230 cm	220 cm	190 cm	180 cm
Kondisjon - Nordlie-test, 7 min, 60m runder (30m mellom kjeglene)	25	23	23	22
Statisk styrke – Mabou	2 min	2 min	2 min	2 min
Spagat	Minimum 1 av 3	Minimum 1 av 3	Minimum 1 av 3	Minimum 1 av 3

\*Alle krav må oppnås for å få plass på landslaget.

### Krav - form:

#### Forbered 1 full form i ønsket konkurransegren:

- Changquan (eller tilhørende våpen), nanquan (eller tilhørende våpen), taijiquan (eller tilhørende våpen), baguazhang (kv), xingyiquan (m), shuangdao (m) eller shuangjian (kv).
- Lengde på form:
  - Senior minimum 1m20s, junior minimum 1m10s for changquan + våpen, nanquan + våpen, baguazhang, xingyiquan, shuangdao og shuangjian.
  - Taiji: 3-4 minutter for selvlaget form (zixuan) og 5-6 minutter for internasjonale standardformer (guiding).

### Krav - konkurranser og resultater:

Ta med en liste over tidligere konkurranser og konkurranserresultater. Krav om resultat over 8,5 i godkjent konkurranse (internasjonal konkurranse med IWUF-godkjent dommer). For eksempel: Latvia Open, Dutch Open, British Open, Swiss Open, Nordic Open, Spain Open osv.

## Utviklingsgruppe senior og junior:

### Krav - fysiske:

Øvelse	Herrer		Kvinner	
	Senior (18+)	Junior (15-17)	Senior (18+)	Junior (15-17)
Styrke underkropp – Knebøy Med medisinball (5kg), 1 min	50 reps (minst 45)	45 reps (minst 40)	35 reps (minst 30)	30 reps (minst 25)
Styrke overkropp – Pushups	50 reps (minst 40)	40 reps (minst 30)	24 reps (minst 20)	20 reps (minst 15)
Hurtighet - 60 m sprint	8.9 s (maks 9.5s)	9.5 s (maks 10.3s)	10.3 s (maks 10.5s)	10.5 s (maks 10.8s)
Spent - Stillestående lengdehopp (målt ved kontaktpunkt nærmest startstreken, 2 forsøk)	230 cm (minst 220 cm)	220 cm (minst 210 cm)	190 cm (minst 180cm)	180 cm (minst 170 cm)
Kondisjon - Nordlie-test, 7 min, 60m runder (30m mellom kjeglene)	25 (minst 23)	23 (minst 22)	23 (minst 22)	22 (minst 21)
Statisk styrke – Mabou	2 min (minst 1 min)	2 min (minst 1 min)	2 min (minst 1 min)	2 min (minst 1 min)
Spagat	Minst 1 av 3	Minst 1 av 3	Minst 1 av 3	Minst 1 av 3

\*Må oppfylle landslagskravet i minimum 5 av 7 kategorier, eller oppfylle minimumskravene i alle 7 kategorier.

### Krav - form:

Forbered **1** full form i ønsket konkurransegren:

- Changquan (og/eller tilhørende våpen), nanquan (og/eller tilhørende våpen), taijiquan (og/eller tilhørende våpen), baguazhang (kv), xingyiquan (m), shuangdao (m) eller shuangjian (kv).
- Lengde på form:
  - Senior minimum 1m20s, junior minimum 1m10s for changquan + våpen, nanquan + våpen, baguazhang, xingyiquan, shuangdao og shuangjian.
  - Taijiquan + våpen: 3-4 minutter for selvlaget form og 5-6 minutter for internasjonale standardformer.

### Krav - konkurranser og resultater:

Ingen formelle krav, men ta gjerne med en liste over tidligere konkurranser og resultater i disse.

## Utviklingsgruppe utøvere 10-14 år:

---

### Krav - fysiske:

Deltar i alle tester, ingen formelle fysiske krav – ingen ekstra vekt i knebøy.

Testresultatene vil lagres for bruk til måling av utøvernes fremgang i årene som kommer.

### Krav - form:

Forbered **1** form i ønsket konkurransegren:

- Changquan (og/eller tilhørende våpen), nanquan (og/eller tilhørende våpen), taijiquan (og/eller tilhørende våpen), baguazhang (kv), xingyiquan (m), shuangdao (m) eller shuangjian (kv).
- Lengde på form:
  - Minimum 2 seksjoner, helst full form (minimum 1m10s)
- Utøver viser potensiale i forberedt full form av ønsket gren.

### Krav - konkurranser og resultater:

Ingen formelle krav, men ta gjerne med liste over tidligere konkurransedeltakelse og resultater.

### Andre krav:

Viser treningsvilje og ønske om å delta på konkurranser og samlinger.