

TESTBATTERI

**KAMP
SPORT**

WWW.KAMPSPORT.NO
Norges Kampsportforbund

FYSISKE OPPTAKSTESTER

BAKGRUNN

For å identifisere, utvikle og vurdere talenter innen denne krevende idretten, er det avgjørende å ha et grundig og pålitelig testbatteri som gir innsikt i utøvernes fysiske egenskaper. Dette testbatteriet er blitt spesielt utviklet for å tilby en omfattende evalueringsressurs for trenere, utøvere og idrettsledere. Det er viktig å merke seg at dette ikke er idrettsspesifikke tester, men et mål på generelle fysiske egenskaper relatert til idrettens arbeidskrav. Ideen bak dette testsystemet er å skape en felles forståelse for det fysiske grunnlaget som er nødvendig for å konkurrere på det internasjonale toppnivået i de ulike kampsportene. Dette testbatteriet er utformet med krav for de ulike nivåene av landslag/elitelag, og er satt for å forsikre at utøverne er i god nok fysisk form til å tåle treningene og konkurransene på det nivået. Målet er å prøve å redusere skaderisikoen blant utøvere for å fremme en lang idrettskarriere. Utøvere som ennå ikke er en del av fulltidslandslaget, bør prioritere utviklingen av generelle fysiske ferdigheter og derfor legge mest vekt på de generelle fysiske testene.

INNHALDSFORTEGNELSE

Bakgrunn	<i>side 2</i>
Oversikt over de fysiske opptakstestene.....	<i>side 4</i>
Beskrivelse av testene.....	<i>side 5</i>
De fysiske opptakstestene	<i>side 6-13</i>
CMJ, SJ & Stille Lengde.....	<i>side 6-8</i>
Medisinballstøt.....	<i>side 9-10</i>
Nordlie-testen.....	<i>side 11-12</i>
Side Split.....	<i>side 13</i>
Hvordan brukes testene?	<i>side 14</i>
Testkrav og poengsystem	<i>side 15</i>
Senior Herrer/Damer.....	<i>side 16-17</i>
Junior Herrer/Damer.....	<i>side 18-19</i>
Kadett Gutter/Jenter.....	<i>side 20-21</i>

OVERSIKT OVER DE FYSISKE OPPTAKSTESTENE

TEST 1	CMJ, SJ & STILLE LENGDE STYRKE OG EKSPLOSIVITET UNDERKROPP Samlet score fra tre øvelser, med gjennomsnitt av tre forsøk per øvelse.
TEST 2	MEDISINBALLSTØT STYRKE OG EKSPLOSIVITET OVERKROPP Det tellende resultatet er det beste av tre forsøk.
TEST 3	NORDLIE-TESTEN AEROB UTHOLDENHET 1 forsøk.
TEST 4	SIDE SPLIT BEVEGELIGHET UNDERKROPP Denne testen brukes kun som kartlegging og er ikke en del av opptakskravet/poengsummen.

REKKEFØLGE

Testene vil bli gjennomført på samme dag, i henhold til rekkefølgen som er beskrevet i oversikten.



BESKRIVELSE AV TESTENE

Utøverne bør komme godt forberedt og restituert til testene.



Det er viktig å spise et balansert måltid og drikke tilstrekkelig væske i god tid før testingen for å sikre energi og unngå dehydrering.



Underveis i testene er det også viktig å fortsette med lett fordøyelige snacks og hydrering for å opprettholde energinivået og prestasjonene.

CMJ, SJ & Stille Lengde

De tre testene utgjør en samlet vurdering av eksplosiv styrke, hvor den kombinerte scoren reflekterer utøverens kapasitet til å utvikle kraft hurtig.

CMJ

CMJ står for “**Counter Movement Jump**” også kalt for svikthopp

Måler: Dynamisk eksplosiv styrke underkropp

Standardisering: Hendene skal holdes på hoftene og beina strake under hele hoppet, ellers blir testresultatet ugyldig. Gjennomsnittet av 3 forsøk registreres som resultat.

Måling: Hopp høyden oppgis i cm og er et uttrykk for tyngdepunktets vertikale forflytning.

SJ

SJ står for “**Squat Jump**” også kalt for knebøyhopp, og utføres som et hopp fra 90 grader i kneleddet uten svikt.

Måler: Eksplosiv styrke fra statisk posisjon

Standardisering: Hendene skal holdes på hoftene og beina strake under hele hoppet; ved svikt før hoppet eller løsløsing av hendene fra hoftene, blir hoppet ugyldig. Gjennomsnittet av 3 forsøk registreres som resultat.

Måling: Hopp høyden oppgis i cm og er et uttrykk for tyngdepunktets vertikale forflytning.

Stille Lengde

Utgangsstilling er parallelle bein bak startstreken. Hoppet måles til **bakerste** nedslagspunkt (hælen).

Måler: Horisontal eksplosiv kraftutvikling

Standardisering: Testpersonen hopper så langt som mulig framover fra startlinjen, lander trygt, og gjennomsnittet av 3 forsøk registreres som resultat.

Måling: Målebånd. Hopplengden uttrykkes i cm.

CMJ, SJ & Stille Lengde

KRAV ETTER NIVÅ

18+	SENIOR	SAMLET SCORE: Herrer >317 Damer >243
15-17	JUNIOR	SAMLET SCORE: Herrer >292 Damer >229
13-14	KADETT	SAMLET SCORE: Gutter >268 Jenter >215

CMJ, SJ & Stille Lengde

Det er den samlede poengsummen som er avgjørende. Manglende oppfyllelse av én individuell øvelse gir mulighet for forbedring i de to gjenværende øvelsene.

Score= cm

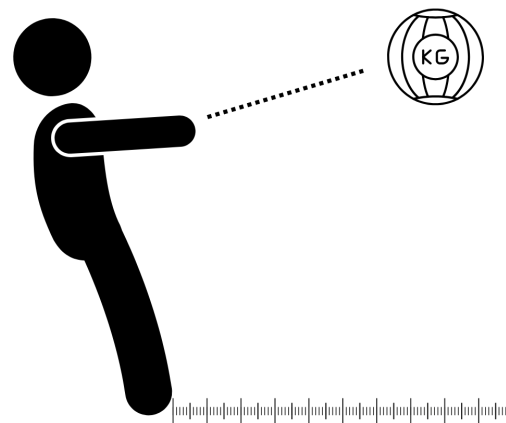
Nivå	Alder	KRAV PER ØVELSE			Sammenlagt score
		CMJ	SJ	Stille Lengde	
SENIOR Herrer	18+	40	37	240	317
SENIOR Damer	18+	28	25	190	243
JUNIOR Herrer	15-17	37	35	220	292
JUNIOR Damer	15-17	26	23	180	229
KADETT Gutter	13-14	35	33	200	268
KADETT Jenter	13-14	24	21	170	215

**Illustrerer hvordan den samlede poengsummen fastsettes ved å ta hensyn til individuelle krav støttet av forskning.*

Medisinballstøt

I medisinballstøt testen evalueres din maksimale og eksplosive overkroppsstyrke ved å støte en **10 kg** medisinball så langt som mulig. Denne øvelsen krever styrke i armer, bryst, mage og ben, og det beste av tre forsøk blir registrert som resultat.

- 1 Utgangsstilling er parallelle bein og med ballen inntil brystet. Beina plasseres bak en markert strek.
- 2 Litt bøy i knærne er tillatt. For dyp posisjon, vil resultere i at testen ikke blir godkjent.
- 3 Ikke tillat å falle fremover etter støtet. Et slikt overtråkk medfører at forsøket ikke blir godkjent.
- 4 Ikke tillatt å hoppe, slik at du mister kontakten med gulvet. Men det er tillatt å løfte hælene.



Medisinballstøt

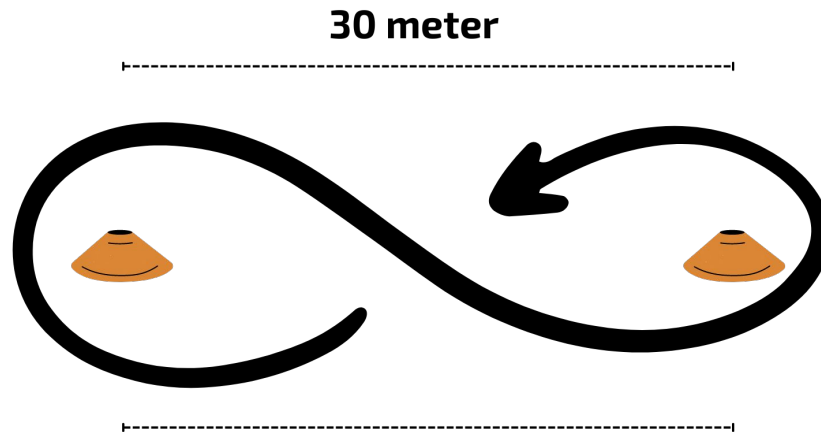
KRAV ETTER NIVÅ

18+	SENIOR	KRAV:	Herrer >5 meter Damer >3,7 meter
15-17	JUNIOR	KRAV:	Herrer >4,5 meter Damer >3,3 meter
13-14	KADETT	KRAV:	Gutter >4 meter Jenter >2,9 meter

Nordlie-testen

Nordlie-testen vurderer både en utøvers aerobe utholdenhet og evnen til å presse seg både fysisk og mentalt.

Testen går ut på at utøveren løper i åttetall mellom og rundt to kjebler som står 30 meter fra hverandre. Utøveren skal løpe så mange runder (60 meter) som de klarer på 7 minutter.



1 runde = 60m /frem og tilbake

Nordlie-testen

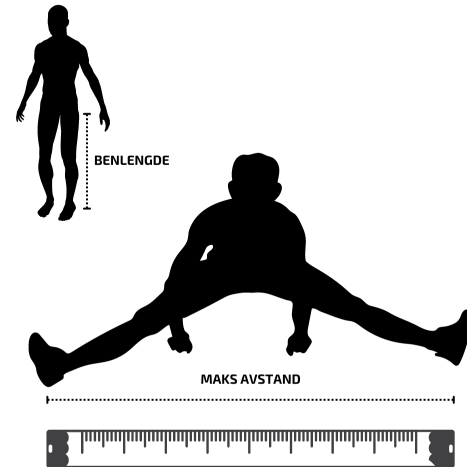
KRAV ETTER NIVÅ

18+	SENIOR	KRAV:	Herrer >23 runder Damer >21 runder
15-17	JUNIOR	KRAV:	Herrer >22 runder Damer >20 runder
13-14	KADETT	KRAV:	Gutter >21 runder Jenter >19 runder

Side Split

Side Split-testen benyttes for å vurdere bevegeligheten til en utøver i lyske- og hofteområdet, noe som er en vesentlig faktor innen alle kampsportidretter.

- 1 Mål benlengde (hæl til hofteben)
- 2 Start i en stående split-posisjon ved begynnelsen av målebåndet og utfør en full splitt for å nå maksimal avstand
- 3 Mål maks avstand fra hæl til hæl
- 4 Maks avstand / benlengde = ratio/score



Testen brukes kun til kartlegging av utøverne, og vil ikke påvirke den totale poengsummen

HVORDAN BRUKES TESTENE?

En taekwondoutøver vil ha større fordel av å være fysisk godt trent på et jevnt nivå, enn å fokusere på spesialisering innenfor bestemte områder. Selv om det er fastsatt minimumskrav for hver øvelse, er det viktig å anerkjenne at utøvere varierer i sine ferdigheter og har ulike styrker. Derfor, hvis noen scorer under kravet i en test, har de mulighet til å kompensere for dette i andre øvelser, ettersom den samlede poengsummen er det som teller mest. Etter gjennomførte tester oppfordres utøvere til å utvikle svakere fysiske egenskaper, særlig hvis disse avviker betydelig fra de andre testene. Hovedfokuset ligger på den totale poengsummen, men det er essensielt at grunnivået i hver øvelse er over et bestemt nivå. Det anbefales på det sterkeste å sikte mot å ligge godt over disse minimumskravene. God fysisk form er en kritisk komponent i taekwondo, men det representerer kun én del av sporten. Testene er ment å fungere primært som et treningsverktøy. Manglende fysisk trening kan ha en negativ effekt på prestasjonene i taekwondo, øke risikoen for skader og redusere evnen til å håndtere den nødvendige treningsmengden. Utøvere som ikke møter kravene i individuelle øvelser eller i total poengsum, kan bli bedt om å forbedre sine resultater innen en gitt tidsramme for å vurderes for en plass på landslaget eller i et utviklingsprogram. Dette vil inkludere individuelle vurderinger.

TESTKRAV OG POENGSYSTEM

Den samlede poengsummen legger vekt på viktigheten av å ha et solid fysisk grunnlag, fremmer sunn konkurranse og gir prestisje for å oppnå gode resultater på testene.



Det er utarbeidet poengtabeller for hver øvelse, som benyttes i beregningen av den totale poengsummen



Poengsystemet og kravene er tilpasset etter aldersgruppe og nivå.

SENIOR HERRER

TABELLOVERSIKT SAMMENLAGTE POENGSUMMER

MINSTEKRAV		300 POENG			
CMJ, SJ & Stille lengde	Poeng	Medisinballstøt (meter)	Poeng	Nordlie-testen (runder)	Poeng
277	100	3	60	21	80
278-291	105	3,5	65	21,5	85
292-301	110	4	70	22	90
302-316	115	4,5	75	22,5	95
317	120	5	80	23	100
318-349	125	5,5	85	24	105
350-366	130	6	90	25	110
367-382	135	6,5	100	26	115
383-399	140	7	105	27	120
400	145	7,5	110	28	125

SENIOR DAMER

TABELLOVERSIKT SAMMENLAGTE POENGSUMMER

MINSTEKRAV			300 POENG		
CMJ, SJ & Stille lengde	Poeng	Medisinballstøt (meter)	Poeng	Nordlie-testen (runder)	Poeng
203	100	2,5	60	19	80
204-217	105	2,8	65	19,5	85
218-227	110	3,1	70	20	90
228-242	115	3,4	75	20,5	95
243	120	3,7	80	21	100
244-275	125	4	85	22	105
276-292	130	4,3	90	23	110
293-308	135	4,6	100	24	115
309-325	140	4,9	105	25	120
326	145	5,2	110	26	125

JUNIOR HERRER

TABELLOVERSIKT SAMMENLAGTE POENGSUMMER

MINSTEKRAV

300 POENG

CMJ, SJ & Stille lengde	Poeng	Medisinballstøt (meter)	Poeng	Nordlie-testen (runder)	Poeng
252	100	2,5	60	20	80
253-266	105	3	65	20,5	85
267-276	110	3,5	70	21	90
277-291	115	4	75	21,5	95
292	120	4,5	80	22	100
293-324	125	5	85	23	105
325-341	130	5,5	90	24	110
342-357	135	6	100	25	115
358-374	140	6,5	105	26	120
375	145	7	110	27	125

JUNIOR DAMER

TABELLOVERSIKT SAMMENLAGTE POENGSUMMER

MINSTEKRAV		300 POENG			
CMJ, SJ & Stille lengde	Poeng	Medisinballstøt (meter)	Poeng	Nordlie-testen (runder)	Poeng
189	100	2,1	60	18	80
190-203	105	2,4	65	18,5	85
204-213	110	2,7	70	19	90
214-228	115	3	75	19,5	95
229	120	3,3	80	20	100
230-261	125	3,6	85	21	105
262-278	130	3,9	90	22	110
279-294	135	4,2	100	23	115
295-311	140	4,5	105	24	120
312	145	4,8	110	25	125

KADETT GUTTER

TABELLOVERSIKT SAMMENLAGTE POENGSUMMER

MINSTEKRAV		300 POENG			
CMJ, SJ & Stille lengde	Poeng	Medisinballstøt (meter)	Poeng	Nordlie-testen (runder)	Poeng
228	100	2	60	19	80
229-242	105	2,5	65	19,5	85
243-252	110	3	70	20	90
253-267	115	3,5	75	20,5	95
268	120	4	80	21	100
269-300	125	4,5	85	22	105
301-317	130	5	90	23	110
318-333	135	5,5	100	24	115
334-350	140	6	105	25	120
351	145	6,5	110	26	125

KADETT JENTER

TABELLOVERSIKT SAMMENLAGTE POENGSUMMER

MINSTEKRAV			300 POENG		
CMJ, SJ & Stille lengde	Poeng	Medisinballstøt (meter)	Poeng	Nordlie-testen (runder)	Poeng
175	100	1,7	60	17	80
176-189	105	2	65	17,5	85
190-199	110	2,3	70	18	90
200-214	115	2,6	75	18,5	95
215	120	2,9	80	19	100
216-247	125	3,2	85	20	105
248-264	130	3,5	90	21	110
265-280	135	3,8	100	22	115
281-297	140	4,1	105	23	120
298	145	4,4	110	24	125