

**TESTBATTERI**

**KAMP  
SPORT**

[WWW.KAMPSPORT.NO](http://WWW.KAMPSPORT.NO)  
Norges Kampsportforbund

**FYSISKE OPPTAKSTESTER**

Testbatteri utviklet av Botond Davoti

# 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

---

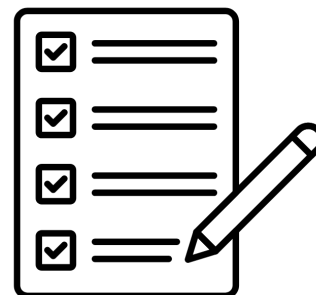
<b>Bakgrunn</b> .....	<i>side 2</i>
Oversikt over de fysiske opptakstestene.....	<i>side 4</i>
Beskrivelse av testene.....	<i>side 5</i>
<b>De fysiske opptakstestene</b> .....	<i>side 6-13</i>
CMJ, SJ & Stille Lengde.....	<i>side 7-9</i>
Medisinballstøt.....	<i>side 10</i>
Nordlie-testen.....	<i>side 11</i>
Side Split.....	<i>side 12-13</i>
<b>Hvordan brukes testene?</b> .....	<i>side 14</i>
<b>Testkrav og poengsystem</b> .....	<i>side 15</i>
Senior Team Herrer/Damer.....	<i>side 16-17</i>
U23 Team Herrer/Damer.....	<i>side 18-19</i>
Junior Team Gutter/Jenter.....	<i>side 20-21</i>
Open Junior Group Gutter/Jenter.....	<i>side 22-23</i>

# OVERSIKT OVER DE FYSISKE OPPTAKSTESTENE

TEST 1	<b>CMJ, SJ &amp; STILLE LENGDE</b> STYRKE OG EKSPLOSIVITET UNDERKROPP  Samlet score fra tre øvelser, med gjennomsnitt av tre forsøk per øvelse.
TEST 2	<b>MEDISINBALLSTØT</b> STYRKE OG EKSPLOSIVITET OVERKROPP  Det tellende resultatet er det beste av tre forsøk.
TEST 3	<b>NORDLIE-TESTEN</b> AEROB UTHOLDENHET  1 forsøk.
TEST 4	<b>SIDE SPLIT</b> BEVEGELIGHET UNDERKROPP  Det tellende resultatet er det beste av tre forsøk.

## 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 løsløsning 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 TEAM	<b>SAMLET SCORE:</b> Herrer >317 Damer >243
17-23	U23 TEAM	<b>SAMLET SCORE:</b> Herrer >292 Damer >229
13-17	JUNIOR TEAM	<b>SAMLET SCORE:</b> Gutter >268 Jenter >215
13-17	OPEN JUNIOR GROUP	<b>SAMLET SCORE:</b> Gutter >253 Jenter >202

# 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

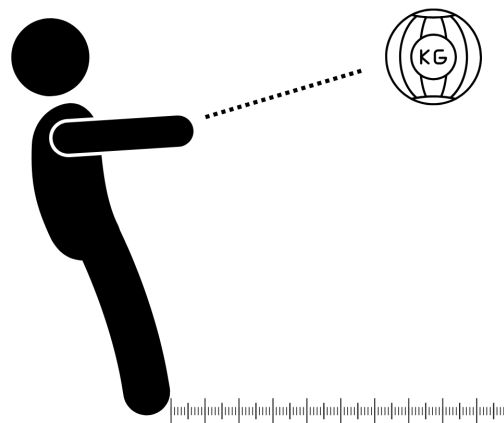
KRAV PER ØVELSE					
Nivå	Alder	CMJ	SJ	Stille Lengde	Sammenlagt score
SENIOR TEAM Herrer	18+	40	37	240	<b>317</b>
SENIOR TEAM Damer	18+	28	25	190	<b>243</b>
U23 TEAM Herrer	17-23	37	35	220	<b>292</b>
U23 TEAM Damer	17-23	26	23	180	<b>229</b>
JUNIOR TEAM Gutter	13-17	35	33	200	<b>268</b>
JUNIOR TEAM Jenter	13-17	24	21	170	<b>215</b>
OPEN JUNIOR GROUP Gutter	13-17	33	30	190	<b>253</b>
OPEN JUNIOR GROUP Jenter	13-17	22	20	160	<b>202</b>



# 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 Bøy i knærne er tillatt, inntil en knevinkel på 90 grader. Dypere enn dette, 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

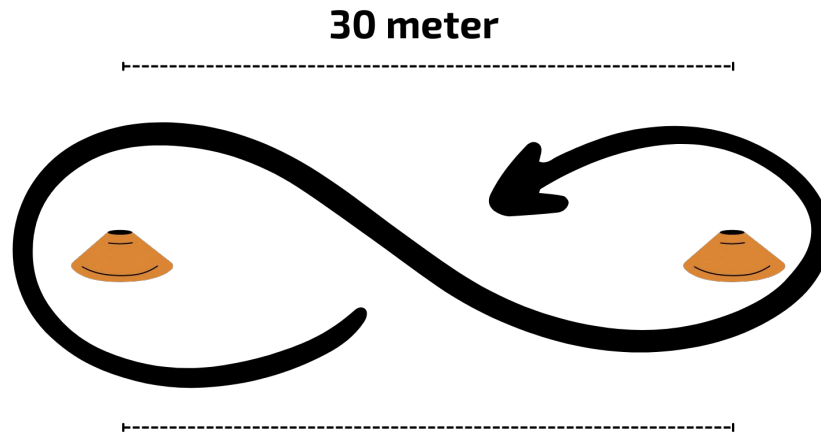
## KRAV ETTER NIVÅ

18+	SENIOR TEAM	<b>KRAV:</b>	Herrer >5 meter Damer >3,7 meter
17-23	U23 TEAM	<b>KRAV:</b>	Herrer >4,5 meter Damer >3,3 meter
13-17	JUNIOR TEAM	<b>KRAV:</b>	Gutter >4 meter Jenter >2,9 meter
13-17	OPEN JUNIOR GROUP	<b>KRAV:</b>	Gutter >3,5 meter Jenter >2,5 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 kjepler 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 TEAM	<b>KRAV:</b>	Herrer >23 runder Damer >21 runder
17-23	U23 TEAM	<b>KRAV:</b>	Herrer >22 runder Damer >20 runder
13-17	JUNIOR TEAM	<b>KRAV:</b>	Gutter >21 runder Jenter >19 runder
13-17	OPEN JUNIOR GROUP	<b>KRAV:</b>	Gutter >20 runder Jenter >18 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 kampsportretter.

1.

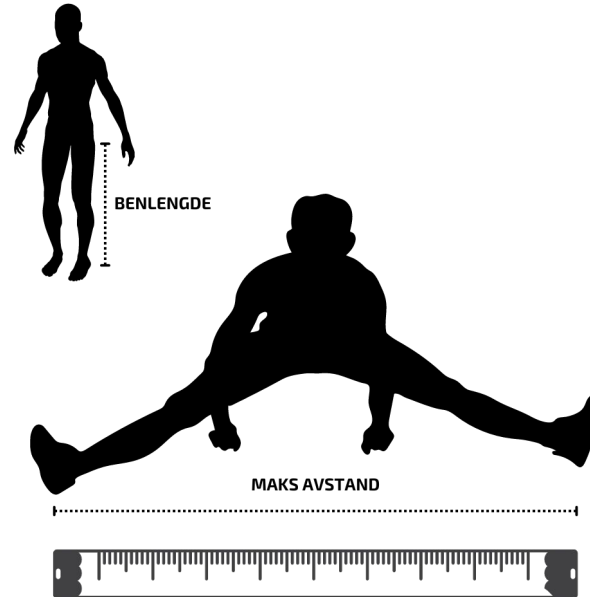
Mål benlengde (hæl til hofteben)

2.

Start i en stående split-posisjon ved begynnelsen av målebåndet og utfør en full splitt for å nå maksimal avstand.

3.

Maks avstand - benlengde = **score**



# Side Split

## KRAV ETTER NIVÅ

18+	SENIOR TEAM	KRAV: >95
17-23	U23 TEAM	KRAV: >93
13-17	JUNIOR TEAM	KRAV: >90
13-17	OPEN JUNIOR GROUP	KRAV: >85

# 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 TEAM HERRER

## TABELLOVERSIKT SAMMENLAGTE POENGSUMMER

**MINSTEKRAV**

**350 POENG**

CMJ, SJ & Stille lengde	Poeng	Medisinballstøt (meter)	Poeng	Nordlie-testen (runder)	Poeng	Side Split	Poeng
277	100	3	60	21	80	91	30
278-291	105	3,5	65	21,5	85	92	35
292-301	110	4	70	22	90	93	40
302-316	115	4,5	75	22,5	95	94	45
317	120	5	80	23	100	95	50
318-349	125	5,5	85	24	105	96	55
350-366	130	6	90	25	110	97	60
367-382	135	6,5	100	26	115	98	65
383-399	140	7	105	27	120	99	70
400	145	7,5	110	28	125	100	75

# SENIOR TEAM DAMER

## TABELLOVERSIKT SAMMENLAGTE POENGSUMMER

**MINSTEKRAV**

**350 POENG**

CMJ, SJ & Stille lengde	Poeng	Medisinballstøt (meter)	Poeng	Nordlie-testen (runder)	Poeng	Side Split	Poeng
203	100	2,5	60	19	80	91	30
204-217	105	2,8	65	19,5	85	92	35
218-227	110	3,1	70	20	90	93	40
228-242	115	3,4	75	20,5	95	94	45
243	120	3,7	80	21	100	95	50
244-275	125	4	85	22	105	96	55
276-292	130	4,3	90	23	110	97	60
293-308	135	4,6	100	24	115	98	65
309-325	140	4,9	105	25	120	99	70
326	145	5,2	110	26	125	100	75

# U23 TEAM HERRER

## TABELLOVERSIKT SAMMENLAGTE POENGSSUMMER

**MINSTEKRAV**

**350 POENG**

CMJ, SJ & Stille lengde	Poeng	Medisinballstøt (meter)	Poeng	Nordlie-testen (runder)	Poeng	Side Split	Poeng
252	100	2,5	60	20	80	91	30
253-266	105	3	65	20,5	85	92	35
267-276	110	3,5	70	21	90	93	40
277-291	115	4	75	21,5	95	94	45
292	120	4,5	80	22	100	95	50
293-324	125	5	85	23	105	96	55
325-341	130	5,5	90	24	110	97	60
342-357	135	6	100	25	115	98	65
358-374	140	6,5	105	26	120	99	70
375	145	7	110	27	125	100	75

# U23 TEAM DAMER

## TABELLOVERSIKT SAMMENLAGTE POENGSUMMER

**MINSTEKRAV**

**350 POENG**

CMJ, SJ & Stille lengde	Poeng	Medisinballstøt (meter)	Poeng	Nordlie-testen (runder)	Poeng	Side Split	Poeng
189	100	2,1	60	18	80	91	30
190-203	105	2,4	65	18,5	85	92	35
204-213	110	2,7	70	19	90	93	40
214-228	115	3	75	19,5	95	94	45
229	120	3,3	80	20	100	95	50
230-261	125	3,6	85	21	105	96	55
262-278	130	3,9	90	22	110	97	60
279-294	135	4,2	100	23	115	98	65
295-311	140	4,5	105	24	120	99	70
312	145	4,8	110	25	125	100	75

# JUNIOR TEAM GUTTER 13-17

## TABELLOVERSIKT SAMMENLAGTE POENGSUMMER

**MINSTEKRAV**

**350 POENG**

CMJ, SJ & Stille lengde	Poeng	Medisinballstøt (meter)	Poeng	Nordlie-testen (runder)	Poeng	Side Split	Poeng
228	100	2	60	19	80	91	30
229-242	105	2,5	65	19,5	85	92	35
243-252	110	3	70	20	90	93	40
253-267	115	3,5	75	20,5	95	94	45
268	120	4	80	21	100	95	50
269-300	125	4,5	85	22	105	96	55
301-317	130	5	90	23	110	97	60
318-333	135	5,5	100	24	115	98	65
334-350	140	6	105	25	120	99	70
351	145	6,5	110	26	125	100	75

# JUNIOR TEAM JENTER 13-17

## TABELLOVERSIKT SAMMENLAGTE POENGSUMMER

**MINSTEKRAV**

**350 POENG**

CMJ, SJ & Stille lengde	Poeng	Medisinballstøt (meter)	Poeng	Nordlie-testen (runder)	Poeng	Side Split	Poeng
175	100	1,7	60	17	80	91	30
176-189	105	2	65	17,5	85	92	35
190-199	110	2,3	70	18	90	93	40
200-214	115	2,6	75	18,5	95	94	45
215	120	2,9	80	19	100	95	50
216-247	125	3,2	85	20	105	96	55
248-264	130	3,5	90	21	110	97	60
265-280	135	3,8	100	22	115	98	65
281-297	140	4,1	105	23	120	99	70
298	145	4,4	110	24	125	100	75

# OPEN JUNIOR GROUP GUTTER 13-17

## TABELLOVERSIKT SAMMENLAGTE POENGSUMMER

**MINSTEKRAV**

**350 POENG**

CMJ, SJ & Stille lengde	Poeng	Medisinballstøt (meter)	Poeng	Nordlie-testen (runder)	Poeng	Side Split	Poeng
213	100	1,5	60	18	80	91	30
214-227	105	2	65	18,5	85	92	35
228-237	110	2,5	70	19	90	93	40
238-252	115	3	75	19,5	95	94	45
253	120	3,5	80	20	100	95	50
254-285	125	4	85	21	105	96	55
286-302	130	4,5	90	22	110	97	60
303-318	135	5	100	23	115	98	65
319-335	140	5,5	105	24	120	99	70
336	145	6	110	25	125	100	75

# OPEN JUNIOR GROUP JENTER 13-17

## TABELLOVERSIKT SAMMENLAGTE POENGSUMMER

**MINSTEKRAV**

**350 POENG**

CMJ, SJ & Stille lengde	Poeng	Medisinballstøt (meter)	Poeng	Nordlie-testen (runder)	Poeng	Side Split	Poeng
162	100	1,3	60	16	80	91	30
163-176	105	1,6	65	16,5	85	92	35
177-186	110	1,9	70	17	90	93	40
187-201	115	2,2	75	17,5	95	94	45
202	120	2,5	80	18	100	95	50
203-234	125	2,8	85	19	105	96	55
235-251	130	3,1	90	20	110	97	60
252-267	135	3,4	100	21	115	98	65
268-284	140	3,7	105	22	120	99	70
285	145	4	110	23	125	100	75