

TESTBATTERI

**KAMP
SPORT**

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

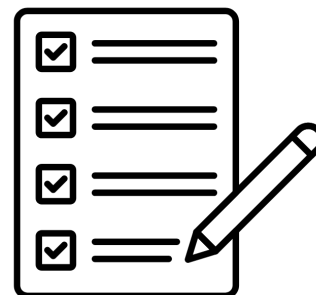
Bakgrunn	<i>side 2</i>
Oversikt over de fysiske opptakstestene.....	<i>side 4</i>
Beskrivelse av testene.....	<i>side 5</i>
De fysiske opptakstestene	<i>side 6-13</i>
CMJ, SJ & Stille Lengde.....	<i>side 6-8</i>
Medisinballstøt.....	<i>side 9-10</i>
Nordlie-testen.....	<i>side 11-12</i>
Side Split.....	<i>side 13</i>
Hvordan brukes testene?	<i>side 14</i>
Testkrav og poengsystem	<i>side 15</i>
Senior 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	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 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	SAMLET SCORE: Herrer >317 Damer >243
17-23	U23 TEAM	SAMLET SCORE: Herrer >292 Damer >229
13-17	JUNIOR TEAM	SAMLET SCORE: Gutter >268 Jenter >215
13-17	OPEN JUNIOR GROUP	SAMLET SCORE: 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.

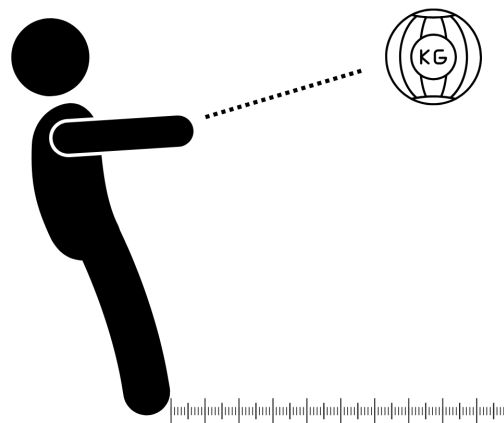
Score= cm

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

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

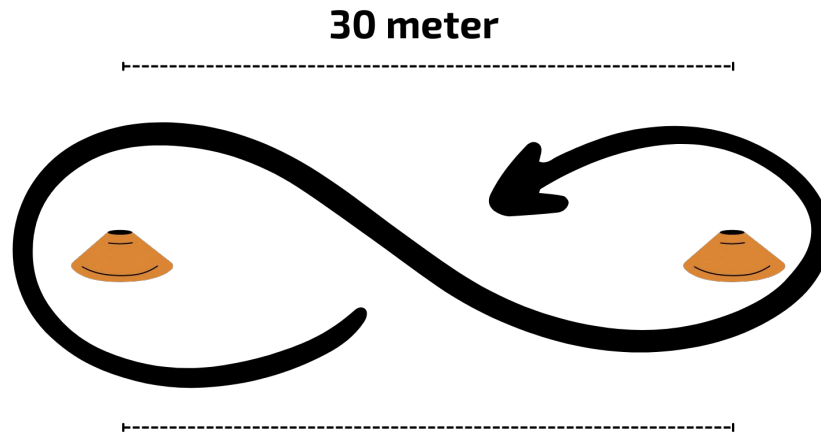
KRAV ETTER NIVÅ

18+	SENIOR TEAM	KRAV:	Herrer >5 meter Damer >3,7 meter
17-23	U23 TEAM	KRAV:	Herrer >4,5 meter Damer >3,3 meter
13-17	JUNIOR TEAM	KRAV:	Gutter >4 meter Jenter >2,9 meter
13-17	OPEN JUNIOR GROUP	KRAV:	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

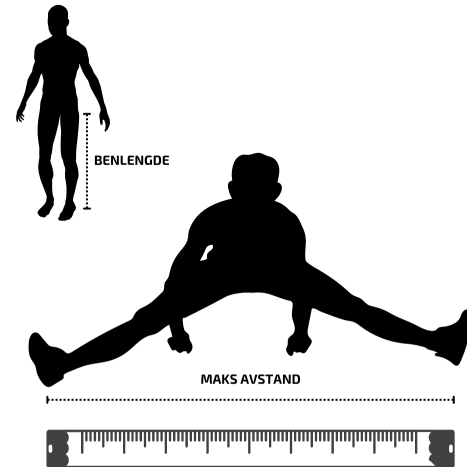
KRAV ETTER NIVÅ

18+	SENIOR TEAM	KRAV:	Herrer >23 runder Damer >21 runder
17-23	U23 TEAM	KRAV:	Herrer >22 runder Damer >20 runder
13-17	JUNIOR TEAM	KRAV:	Gutter >21 runder Jenter >19 runder
13-17	OPEN JUNIOR GROUP	KRAV:	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 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 $\text{Maks avstand} / \text{benlengde} = \text{ratio/score}$



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 TEAM 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 TEAM 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

U23 TEAM 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

U23 TEAM 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

JUNIOR TEAM GUTTER 13-17

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

JUNIOR TEAM JENTER 13-17

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

OPEN JUNIOR GROUP GUTTER 13-17

TABELLOVERSIKT SAMMENLAGTE POENGSUMMER

MINSTEKRAV		300 POENG			
CMJ, SJ & Stille lengde	Poeng	Medisinballstøt (meter)	Poeng	Nordlie-testen (runder)	Poeng
213	100	1,5	60	18	80
214-227	105	2	65	18,5	85
228-237	110	2,5	70	19	90
238-252	115	3	75	19,5	95
253	120	3,5	80	20	100
254-285	125	4	85	21	105
286-302	130	4,5	90	22	110
303-318	135	5	100	23	115
319-335	140	5,5	105	24	120
336	145	6	110	25	125

OPEN JUNIOR GROUP JENTER 13-17

TABELLOVERSIKT SAMMENLAGTE POENGSUMMER

MINSTEKRAV		300 POENG			
CMJ, SJ & Stille lengde	Poeng	Medisinballstøt (meter)	Poeng	Nordlie-testen (runder)	Poeng
162	100	1,3	60	16	80
163-176	105	1,6	65	16,5	85
177-186	110	1,9	70	17	90
187-201	115	2,2	75	17,5	95
202	120	2,5	80	18	100
203-234	125	2,8	85	19	105
235-251	130	3,1	90	20	110
252-267	135	3,4	100	21	115
268-284	140	3,7	105	22	120
285	145	4	110	23	125