



Raja-arvot				Valmennusryhmien urheilijat															
Urheilijan nimi: Sukunimi, etunimi	Urheilijan ryhmä: Kumite Haastaja, Kata Haastaja, Kumite Talent, Kata Talent, A-ryhmä	Testipvm:	Urheilijan ikä:	Cooper-testi, suositus	vauhditon pituus cm, pisin kolmesta hypystä	Kapea punnerrus, rinnus nyrkkiin	Kapea punnerrus, rinnus nyrkkiin, kevennetty	perusliike	linkkarit	Jalat tasaviivalta eteen taakse, viivalle, toisinpäin ja sivulle, takaisin.	Viivajuoksu 6 m matka, kosketus tatamiin	Fysiikkaliikkeet suoritetaan 30 sek. aikana, tauko 30 sek. ja seuraava liike.	Istunta venytys	Spagaatti vasen	Spagaatti oikea	Spiraali venytys	Kyykkyyvala, keppi ylhäällä, mittaa varpaiden etäisyys seinästä (enintään)	Lonkan koukistaja vasen, harjoitettavuuskartoitus.	Lonkan koukistaja oikea, harjoitettavuuskartoitus.
Talentit 12-14 vuotiaat												Talentit 12-14 vuotiaat							
Pojat				2600	225	25	40	12	25	16	14	Pojat	10	20	20	30	20		
Tytöt				2500	200	20	35	11	25	16	13	Tytöt	10	20	20	30	20		
Haastajat yli 14-vuotiaat												Haastajat yli 14-vuotiaat							
Pojat				2800	235	40		14	35	20	16	Pojat	20	15	15	25	10		
Tytöt				2650	215	30	45	12	35	20	15	Tytöt	20	10	10	20	10		
Keskiarvo kaikki					218	25		11	30	15	14	Keskiarvo	16	14	16	21	30		

Uusien Talent ryhmään hakijoiden testituloksien tulee olla lähellä vaatimuksia ja vähintään 30 % raja-arvoista tulee täyttyä:

Vähintään neljän raja-arvotuloksen tulee täyttyä fysiikka ja liikkuvuus osuuksista yhteensä.

Yli 14-vuotiaiden Talenttien raja-arvojen tulee täyttyä 80 %, 12-14-vuotiaiden raja-arvoista:

Vähintään 6 fysiikka ja 4 liikkuvuus raja-arvotuloksen tulee täyttyä.

Ryhmässä olevien testitulokset tarkistetaan vuosittain, jotta ryhmässä voi pysyä tulee ikäryhmien raja-arvot täyttyä yli 50 % osuudella:

Vähintään 4 fysiikka ja 3 liikkuvuus raja-arvotuloksen tulee täyttyä, mikäli vaatimustaso ei täyty niin 6 kk päästä tehdään uudet testit ja arviointi ryhmään kulumisesta.