

Raja-arvot						Fysiikka							Fysiikka ohje:	Liikkuvuus						
	Urheilijan ryhmä: Kumite Haastaja, Kata Haastaja, Kumite Talent, Kata Talent, A-ryhmä	Urheilijan ikä	Testi pvm	Cooper -testi, suositus	20 m. viivajuoksu äänimerkistä	Valmennusryhmien urheilijat							Fysiikkaliikkeet suoritetaan 30 sek. aikana, tauko 30 sek. ja seuraava liike.	Istunta venytys	Spagaatti vasen	Spagaatti oikea	Spiraali venytys	Kyykkyvala, keppi ylhäällä, mittaa varpaiden etäisyys seinästä (enintään)	Lonkan koukistaja vasen, harjoitettav uus-kartoitus.	Lonkan koukistaja oikea, harjoitettav uus-kartoitus.
	vauhditon pituus cm, pisin kolmesta hypystä					Kapea punnerrus, leuka nyrkkiin	Kapea punnerrus, leuka nyrkkiin, kevennetty	perusliike	linkkarit	Jalat tasaviivalta eteen taakse, viivalle, toisinpäin ja sivulle, takaisin.	Viivajuoksu 6 m. matka, kosketus tatamiin									
Keskiarvo kaikki				2713	60	208	28	25	11	26	18	14		13	12	12	18	19	-1	-1
Keskiarvo pojat				2826	66	219	31	37	11	26	18	14		12	17	16	21	19	-1	0
Keskiarvo tytöt				2459	56	199	24	25	11	25	19	13		15	9	9	16	19	-2	-1

Vertailuarvot:		11-20-vuotiaat urheilijat															
			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		Istunta venytys	Spagaatti vasen	Spagaatti oikea	Spiraali venytys	Kyykkyvala, keppi ylhäällä, mittaa selän kallistusta, etäisyys 90 '	Lonkan koukistaja vasen	Lonkan koukistaja oikea
Keskiarvo	2713		218	25		11	30	15	14	Keskiarvo	16	14	16	21	30	-3	3
Paras tulos	3180		278	53		15	47	28	19	Paras tulos	31	0	0	0	0	-16	-16
Pojat	3180		278	53		15	47	28	19	Pojat	31	5	8	8	7	-11	-11
Tytöt	2714		232	35		13	38	25	16	Tytöt	26	0	0	0	0	-16	-16

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 5 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.