

# Udtagelse til SKS – Kata Team 2018

Første del. Svedtest

Lørdag d. 17. november 2018

Kl. 10:00 – 12:00

Pause 60 minutter

Anden del. Tekniktest

Lørdag d. 17. november 2018

Kl. 13:00 – 16:00

Bemærk at sved & tekniktest er samme dag, og der vil IKKE blive taget hensyn til dem som ikke kan komme på den pågældende lørdag.

Er du en del af SKS Kata Team men er skadet på dagen, skal du ikke deltage men komme til en åben samtale om det videre forløb.

DER ER KUN EN UDTAGELSE!

Man skal være godkendt af ens instruktør for at komme til udtagelsen.

Eleven skal være fyldt 10 år.

Eleven skal kunne udføre følgende Kata på fri takt alene på gulvet.

Gekisai Dai Ichi & Gekisai Dai Ni, Alt derover er kun en fordel 😊

Der stilles ikke krav til hvilken bæltegrad man har når man kommer til udtagelsen!

**HUSK EN DRIKKEDUNK**

Mvh. Ulrik B. Raaby

# Udtagelse til SKS – Kata Team 2018

## Optagelseskrav 2018

### Bip-Test

- Piger 5-14 år. Man skal minimum løbe 5:00 min.
- Drengene 5-14 år. Man skal minimum løbe 7:55 min.
- Piger 15-19 år. Man skal minimum løbe 6:45 min.
- Drengene 15-19 år. Man skal minimum løbe 9:20 min.

### Armstrækninger

- For piger skal man minimum kunne lave 10 armstrækninger.
- For drenge skal man minimum kunne lave 15 armstrækninger.

### Hurtighedstest

- For piger skal man minimum kunne gennemføre på under 13:30 sek.
- For drenge skal man minimum kunne gennemføre på under 13:30 sek.

### Kropshævninger + 13 år

- Der er et krav at man prøver at hæve sig selv en gang!

### Wall Side

- For piger skal man minimum kunne gennemføre på 1:00 min
- For drenge skal man minimum kunne gennemføre på 1:30 min.

### Splittest

- Man skal som minimum kunne sidde på gulvet og lave et split på 80 %