

Fysiske krav til dan gradering

Gruppe	Push-ups	Sit-ups
Gutter 10 og under	20	20
Gutter 11	25	25
Gutter 12	30	30
Gutter 13	35	35
Gutter 14-17	45	50
Menn 18+	50	60
Menn senior 50+	40	50
Jenter 10 og under	10	20
Jenter 11	15	25
Jenter 12	20	30
Jenter 13	25	35
Jenter 14-17	30	50
Kvinner 18+	35	60
Kvinner senior 50+	25	50

- Fysiske tester gjennomføres på danseminaret
- Alle minimumskravene må være oppfylt for å komme videre til gradering

Styrkeøvelsene skal gjennomføres på følgende måte

Push-ups

Utgangsstillingen er liggende på gulvet med pekefingeren i kant med skulderens ytterkant. Fingrene skal peke rett fremover.

Under øvelsen skal det være en ørliten knekk i hofta, slik at denne aldri berører gulvet. I nedre stilling skal brystet berøre gulvet.

I øvre stilling skal armene være helt strukket. Bevegelsene skal være kontrollert.

Sit-ups (Crunch)

Ligg på gulvet, bøy benene og løft opp knærne slik at benene er loddrette med gulvet. Plasser hendene bakom hodet, pust ut og curl deg oppover mot knærne så høyt som mulig uten at korsryggen forlater underlaget. Øvelsen skal utføres med rolige og kontrollerte bevegelser.