



Version september 2023

Fystester

Vid gradering ska man göra fystester enligt nedan.

Barn 6 år

Gradering från-till	Hög planka	Armhävningar	Squats (knäböjningar)	Jogga på plats
Till vitt+ eller gult bälte	30 sek	3	10	60 sek

Barn 7–13 år

Gradering från-till	Hög planka	Armhävningar	Squats (knäböjningar)	Jogga på plats
Till vitt+ eller gult bälte	60 sek	5–8	20	60 sek
Gult till orange	60 sek	10–12	30	60 sek
Orange till orangegrönt	90 sek	20	40	90 sek
Orangegrönt till grönt	2 min	25	50	2 min
Grönt till grönbått	3 min	30	60	3 min
Grönbått till blått	3 min	35	70	4 min
Blått till blåbrunt	4 min	40	80	5 min

Från 14 år

Gradering från-till	Situps/ Push-ups	Chinups	Squats	Hög planka /Jogging
Till vitt+ eller gult bälte	20	1	50	60 sek
Gult till orange	30	2	60	90 sek
Orange till orangegrönt	40	3	80	2 min
Orangegrönt till grönt	50	4	100	3 min
Grönt till grönbått	50	5	120	4 min
Grönbått till blått	60	5	150	5 min
Blått till blåbrunt	60	6	160	6 min
Blåbrunt till brunt	70	6	200	7 min
Brunt till brunsvart	70	7	250	8 min
Brunsvart till Shodan	80	8	300	10 min