



SM-KVAL 2018

TEST 1

FÖR TID (INGEN TIMECAP)

4 varv av

- 20 wallballs
- 10 handrelease burpee boxjump overs

4 varv av

- 20 alternerande dumbbell snatch
- 10 handrelease burpee boxjump overs

4 varv av

- 50 double unders
- 15 KB-snatch

VIKTER & HÖJDER, HERRAR

Wallball:	9 kg / 300 cm
Boxhopp:	60 cm
Hantel:	22,5 kg
Kettlebell:	24 kg

VIKTER & HÖJDER, DAMER

Wallball:	6 kg / 275 cm
Boxhopp:	50 cm
Hantel:	15 kg
Kettlebell:	16 kg

STANDARDS

Wallballs: Höftvecket ska vara under toppen av knäna i bottenposition. Hela bollen ska vara över den markerade linjen i toppenläget. Bollen ska ligga helt still när den tas från marken.

Hand release burpee box jump over: Båda händerna ska släppa marken i bottenläget av burpeen. Fötterna ska föras i en gemensam rörelse både bakåt och framåt (tvåfotshopp). Det är ej tillåtet att kliva upp eller ner från marken med en fot i taget. Hopp upp på eller över låda ska vara jämfota och båda fötterna ska vara inom lådans bredd. Det är tillåtet att kliva ner från lådan och det är även tillåtet att hoppa över lådan utan att landa på den (så länge både fötterna håller sig inom lådans bredd).

Dumbbell snatch: Hanteln börjar på marken med båda viktändarna i marken. Vid touch-and-go räcker det med att en av viktändarna rör vid marken. Atleten ska ha full utsträckning i knä, höft och arm i topläget med hanteln kontrollerat i linje med kroppen. Hanteln ska röras i en sammanhängande uppåtgående rörelse, inga stopp eller riktningssändringar från den enbart tillåta uppåtgående är godkänt. Byte av hand får bara göras under axellinjen. Ej arbetande arm får ej beröra kroppen under ansats till snatch och/eller under hela snatch rörelse till topposition. Medvetna vårdslösa dumpningar av hantel innebär no rep av sista godkända repetitionen.

Double unders: Repet ska passera två gånger under fötterna för varje hopp.

Kettlebell snatch: Kettlebellen startar på marken, men behöver INTE tas från marken vid upprepade repetitioner. Atleten ska ha full utsträckning i knä, höft och arm i topläget med kettlebellen kontrollerat i linje med kroppen. Kettlebell får tas upp från mark och sedan med hjälp av sving starta snatchrörelsen. Från ev. sving är snatchen en sammanhängande uppåtgående rörelse. Inga stopp eller rörelse ändringar från den enbart tillåtna uppåtgående är godkänt. Byte av hand får bara göras under axellinjen. Ej arbetande arm får ej beröra kroppen under ansatsen till snatch och/eller under hela snatch rörelse till topposition. Medvetna vårdslösa dumpningar av kettlebell innebär no rep av sista godkända repetitionen.



SM-KVAL 2018

TEST 1

FLÖDE

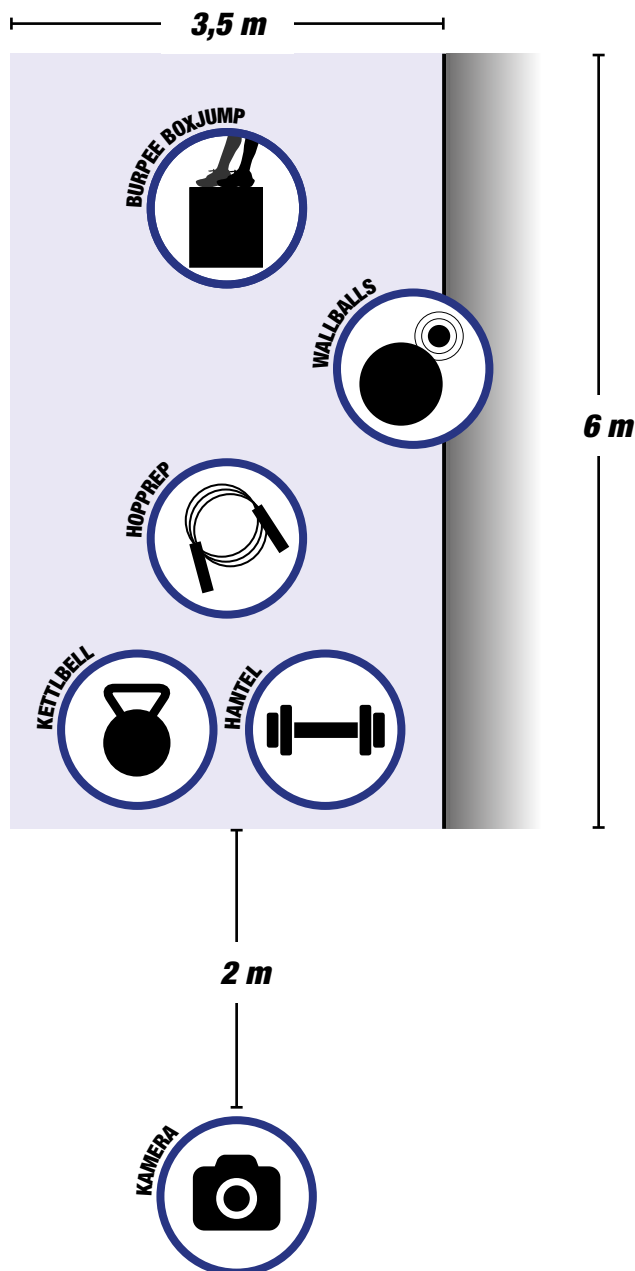
Atleten ska ta sig igenom tre sektioner där varje sektion består av fyra varv med varierande övningar och repetitioner enligt angivet schema. Atleten måste göra klart alla varv och repetitioner innan den går vidare till nästa sektion.

Atleten får inte ha hjälp av utomstående under testet.

Atletens tid noteras när sista godkända kettlebell snatch är genomförd och nertagen med kontroll på golvet.

SETUP & VIDEOSTANDARDS

Atleten ska sätta upp sin utrustning enligt följande skiss:



Kameran ska vara 1,5 meter över golvet.



SM-KVAL 2018

TEST 1

DOMARINSTRUKTIONER



WALLBALLS: Domare på knä, vänster sida om atlet – närmaste vägen till nästa position.



BURPEE BOXJUMP OVERS: Domare stående bakom box: fokus på båda händernas handrelease; räkna rep först när atlet landat på andra sidan.



DUMBBELL SNATCH: Domare stående vänster sida atlet; snabbaste vägen utan att vara i vägen för atlet från BBJO: stående position – aktivitet är nödvändig för att se utsträckning av arm framifrån likväl som att atlet håller utsträckningen i linje med övrig kropp.



DOUBLE UNDERS: Domare på knä, vänster sida av atlet. Räkna inte högt, antal anges när atlet är klar (uppmåna atlet att hoppa tills du säger "klar" för att slippa missförstånd). Antal anges även om/när atlet snavar.



KETTLBELL SNATCH: Domare på vänster sida av atlet, stående position. Aktivitet är nödvändig för att se utsträckning av arm framifrån likväl som att atlet håller utsträckningen i linje med övrig kropp.



SM-KVAL 2018

TEST 1

SCORECARD

NAMN:

FOR TIME (NO TIMECAP)

		1	2	3	4
20	WALLBALLS				
10	HR BURPEE BOXJUMP OVERS				

		1	2	3	4
20	ALT DUMBBELL SNATCHES				
10	HR BURPEE BOXJUMP OVERS				

		1	2	3	4
50	DOUBLE UNDERS				
15	KETTLEBELL SNATCHES				

SCORE (TIME)

SIGNATUR DOMARE

NAMNFÖRTYDLIGANDE