



SM-KVAL 2018

TEST 2

FÖR TID (TIMECAP 24 MIN)

3 varv av

- 13 overhead squats
- 13 pullups

Följt av 300 m shuttle runs

Om atleten hinner klart med allt ovan innan 08:00 fortsätter den med

3 varv av

- 10 overhead squats
- 10 toes to bar

Följt av 75 m front racked walk med dubbla kettlebells

Om atleten hinner klart med allt ovan innan 16:00 fortsätter den med

3 varv av

- 7 overhead squats
- 7 bar muscle-ups

Följt av 30 m handstand walk

VIKTER, HERRAR

Overhead squats, del 1:	45 kg
Overhead squats, del 2:	67,5 kg
Overhead squats, del 3:	90 kg
Kettlebells:	32 kg

VIKTER, DAMER

Overhead squats, del 1:	30 kg
Overhead squats, del 2:	45 kg
Overhead squats, del 3:	60 kg
Kettlebells:	24 kg

STANDARDS

Overhead squats: Höftvecket ska vara under toppen av knäna i bottenposition. Atleten ska ha full utsträckning i knä, höft och arm i toppläget med skivstången kontrollerat i linje med kroppen. Detta är även startposition för rörelsen. Hur atleten intar startposition är fritt. En full squat snatch är godkänd när stängen tas från golvet, men endast en gång per varv.

Pullups: Båda armarna ska vara fullt utsträckta i hängande läge i bottenposition. Hakans spets ska vara ovanför stängens horisontella linje i toppläget. Alla former av pullups är godkända, liksom fritt grepp.

Shuttleruns: En hand ska vidröra markerad linje i varje vändning.

Toes to bar: Båda armarna ska vara fullt utsträckta i hängande läge i bottenposition. Båda fötterna ska vidröra stängen samtidigt mellan händerna. Vilken del som helst av foten kan vidröra stängen. Båda hämlarna måste bryta stängens lodlinje i bottenläget.

Front racked kettlebell walk: Båda kettlebells måste rackas framför bröstkorgen, med båda armbågarna pekandes i vinkel nedåt. Ingen del av kettlebells får vidröra axelpartiet. Gången får ske hursomhelst. Om kettlebell tappas eller sätts ned, ska atlet börja om på sista steget taget innan kettlebell sattes ned. Båda fötterna ska var helt över linjen innan vändning.

Bar muscle-ups: Båda armarna ska vara fullt utsträckta i hängande läge i bottenposition och båda armarna ska vara fullt utsträckta i toppläget. Hämlarna får inte nå högre än stängen i kippen. Någon form av dip ska uppvisas. Greppet får justeras i sidled, dock är det ej godkänt att släppa greppet om riggen. Att inta en vilande position på riggen är okej så länge hämlarna inte släpper riggen.

Handstand walk: Atleten startar med fötterna bakom linjen, att "droppa in" med hämlarna över linjen vid varje vändning/start är ok. Vid ev. fall under gången skall atleten starta vid linjen domaren uppvisar med hand/fot. Vid denna omstart på banan är det INTE tillåtet att "droppa in" med hämlarna från domarens anvisade startlinje, utan hämlarna ska vara bakom alternativt i linje för denna utpekade punkt. För godkänd sektion (7,5m) räcker det med att atleten har en hand på markerad linje.



SM-KVAL 2018

TEST 2

FLÖDE

I det här testet måste atleten ta sig igenom tre delar som har varsin timecap.

Atleten börjar med att genomföra tre varv av overhead squats och pullups, följt av 40 shuttleruns på en 7,5-metersbana.

Om atleten hinner klart med denna delen inom 08:00 minuter, fortsätter den direkt till nästa del.

Atleten måste herefter ladda om sin skivstång till anvisad vikt och därefter genomföra tre varv av overhead squats och toes to bar, följt av 10 sträckor gång med dubbla frontrackade kettlebells på 7,5-metersbanan.

Om atleten hinner klart med denna del inom totaltiden 16:00 (inklusive del 1), fortsätter den till nästa del.

Atleten måste herefter på nytt ladda om sin skivstång till anvisad vikt och därefter genomföra tre varv av overhead squats och bar muscle-ups, följt av fyra sträckor handstand walk på 7,5-metersbanan.

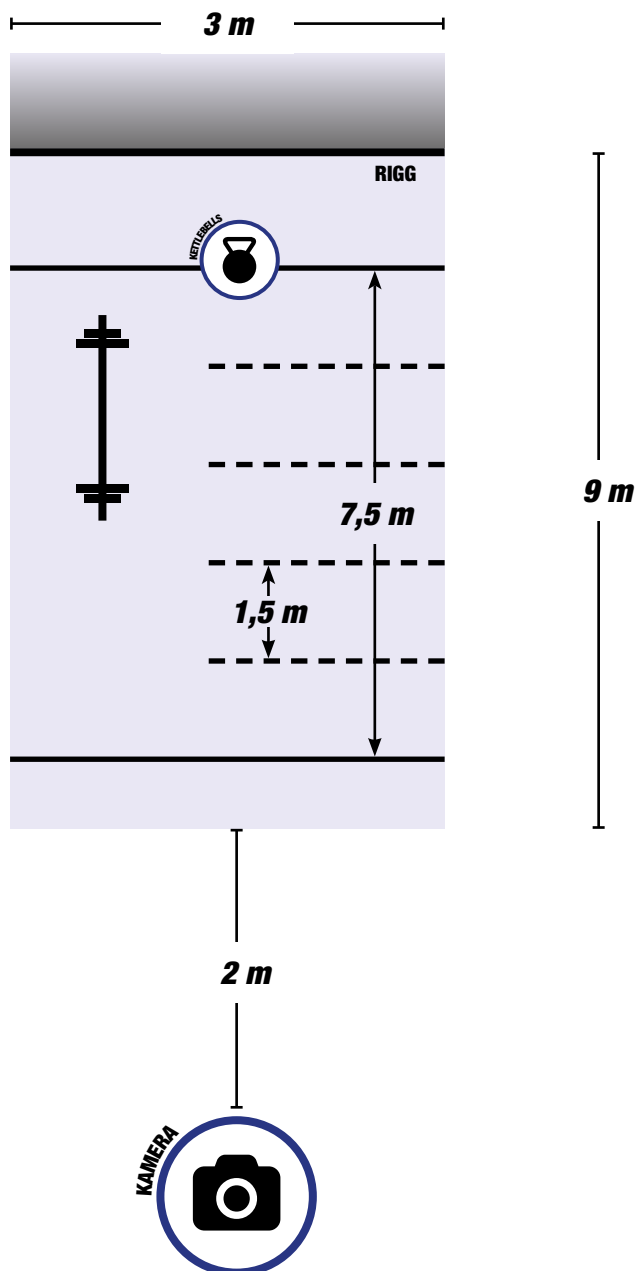
Tiden stoppas när atleten har vidrört linjen med minst en hand efter den sista sträcken av handstandwalk.

Endast en skivstång får användas under testet.

Ingen utomstående får hjälpa atleten att lasta om skivstången.

SETUP & VIDEOSTANDARDS

Atleten ska sätta upp sin utrustning enligt följande skiss:



Kameran ska vara 1,5 meter över golvet. Skivstången ska placeras vinkelrätt mot riggen. Kettlebells får placeras varsomhelst längs med 7,5-metersbanan.



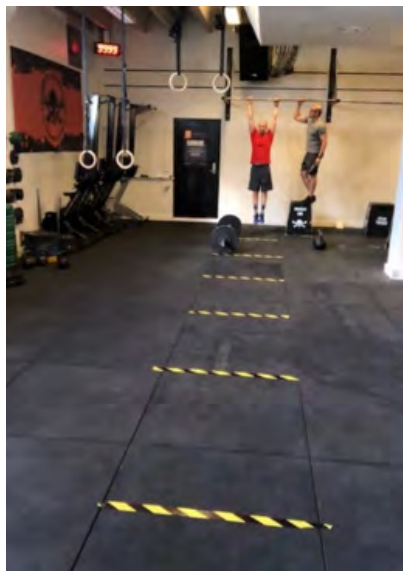
SM-KVAL 2018

TEST 2

DOMARINSTRUKTIONER



OVERHEAD SQUATS: Stående på knä snett framför atlet till höger – närmaste vägen till nästa position.



PULLUPS: Stående på box.



SHUTTTLERUNS / KB WALK / HANDSTAND WALK: Stående position, höger sida om atlet, ett par steg ut mot mitten av banan för att se båda linjerna tydligt. Var följsam med atlet.



TOES TO BAR: Stående på box. Här är det viktigt att stå nära, hålla i riggen för att se/höra och känna träffen av fötterna i riggen.



BAR MUSCLE-UPS: Stående position rakt framför atleten för att se båda händernas utsträckning. Aktiv hållning speciellt om atleten har höga fötter i svingen, ta ett steg åt sidan för att se toppläget på fötterna (hämlarna specifikt).



SM-KVAL 2018

TEST 2

SCORECARD

NAMN:

(INOM 08:00 MIN)

13	OH SQUATS	13
13	PULLUPS	26
13	OH SQUATS	39
13	PULLUPS	52
13	OH SQUATS	65
13	PULLUPS	78
40 x 7,5m	SHUTTLE RUNS	118

(INOM 16:00 MIN)

10	OH SQUATS	128
10	TOES TO BAR	138
10	OH SQUATS	148
10	TOES TO BAR	158
10	OH SQUATS	168
10	TOES TO BAR	178
10 x 7,5m	FRONT RACK KB WALK	188

(INOM 24:00 MIN)

7	OH SQUATS	195
7	BAR MU	202
7	OH SQUATS	209
7	BAR MU	216
7	OH SQUATS	223
7	BAR MU	230
4 x 7,5m	HANDSTAND WALK	234

Om atlet inte hinner klart med en del innan timecap, är testet över och resultatet ska registreras som total antal genomförda repetitioner.

SCORE (TID / REPS)

SIGNATUR DOMARE

NAMNFÖRTYDLIGANDE