



SM-KVAL 2018

TEST 3

DEL A: FÖR TID (TIMECAP 12 MIN)

- 20/15 chest to bar pullups
- 20 thrusters
- 20/15 cal rodd

Därefter på den resterande del av tiden:

DEL B: FÖR MAXVIKT

- Komplex
- 1 clean +
 - 2 front squats +
 - 1 shoulder to overhead

DEL A

VIKTER & REPETITIONER, HERRAR

Chest to bar pullups:	20 reps
Thrusters:	50 kg
Rodd:	20 cal

VIKTER & REPETITIONER, DAMER

Chest to bar pullups:	15 reps
Thrusters:	35 kg
Rodd:	15 cal

STANDARDS

Chest to bar pullups: Båda armarna ska vara fullt utsträckta i hängande läge i bottenposition. Bröstkorgen ska träffa stängen nedanför nyckelbenet i toppläget. Alla former av pullups är godkända, liksom fritt grepp.

Thrusters: Höftvecket ska vara under toppen av knäna i bottenläget. Atleten ska fullt utsträckt i knä, höft och arm i toppläget med skivstången kontrollerad i linje med kroppen. Från bottenposition till topposition krävs en sammanhängande uppåtgående rörelse, inga stopp eller rörelseändringar från den enbart tillåtna uppåtgående rörelsen är godkänt. En full squat clean är godkänt när stängen tas från golvet.

Rodd: Atleten väljer motstånd själv på roddmaskinen.

Clean: Frivändningen är anyhow. Stängen ska tas från golvet till front rack i en obruten uppåtgående rörelse.

Hang clean är inte tillåtet. Atleten ska vara fullt utsträckt i knä och höft i toppläget med fötterna samlade i linje.

Front squats: Höftvecket ska vara under toppen av knäna i bottenläget. Atleten ska vara fullt utsträckt i knä och höft i toppläget med fötterna samlade i linje.

Shoulder to overhead: Atleten får använda valfri teknik så länge rörelsen avslutas med att atleten är utsträckt i knä, höft och armar med fötterna i linje och skivstången under kontroll i linje ovanför kroppen.



SM-KVAL 2018

TEST 3

FLÖDE

I det här testet har atleten totalt 12 minuter på sig att genomföra del A och del B. Klockan ska vara igång under hela testet utan stopp mellan dess delar.

När del A är genomförd och tiden noterad, får atleten ta hjälp av utomstående för att lasta om stängen till önskad vikt för del B.

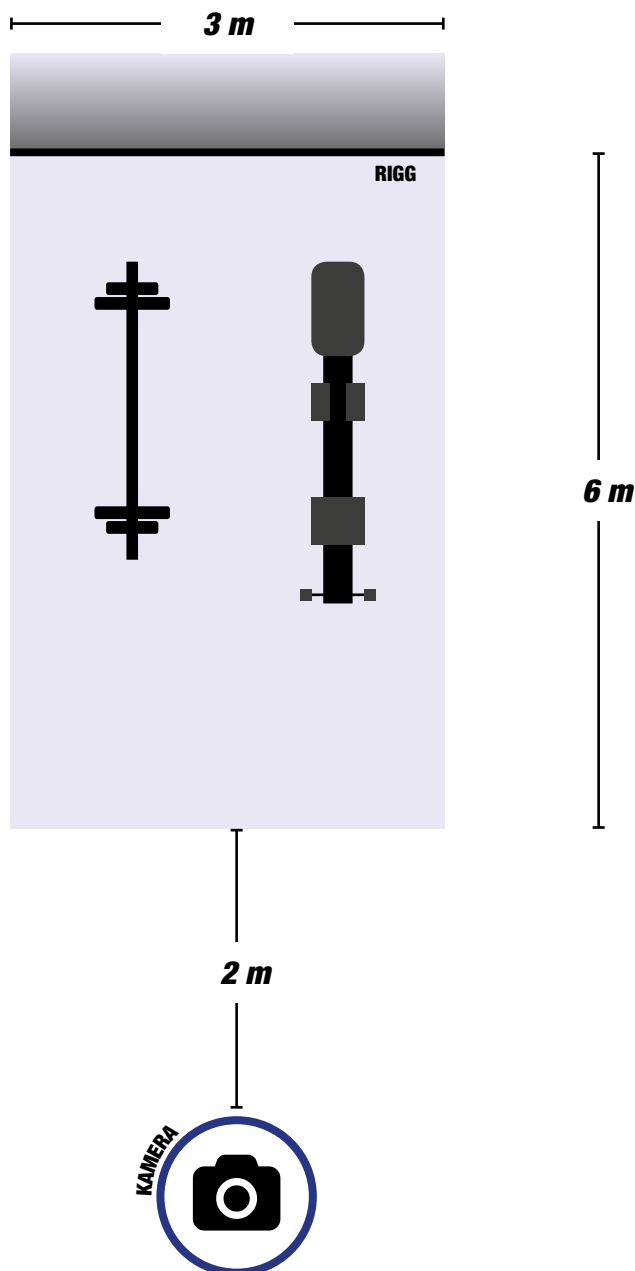
Komplexet i del B ska genomföras utan att stängen vidrör marken.

Atleten har fritt antal försök på sig inom timecapen och får med assistans lasta om stängen fritt upp eller ner.

Notera att en delrörelse i komplexet måste vara komplett innan nästa rörelse påbörjas. Atleten får exempelvis således inte påbörja sin shoulder to overhead innan den visat full kontroll i toppläget på front squat-rörelsen innan.

SETUP & VIDEOSTANDARDS

Atleten ska sätta upp sin utrustning enligt följande skiss:



Kameran ska vara 1,5 meter över golvet. Skivstängen ska placeras vinkelrätt mot riggen. Roddmaskinen placeras parallellt med skivstängen med displayen riktad mot kameran. Displayen måste vara synlig i bild efter avslutat test.

Roddmaskinen får flyttas undan efter avslutad del A.

Lastad vikt på skivstäng ska vara tydligt synlig under del B.



SM-KVAL 2018

TEST 3

DOMARINSTRUKTIONER

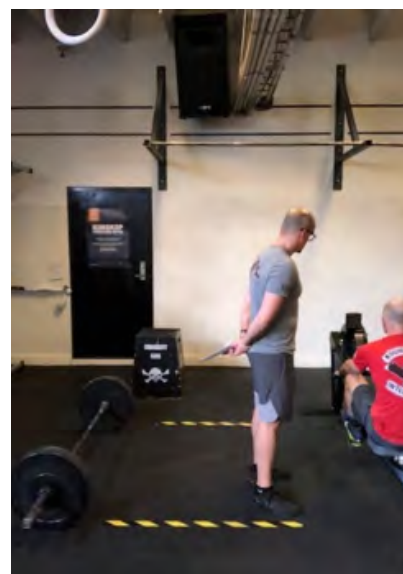


CHEST TO BAR PULLUPS:

Stående på box vänster om atlet. Här är det viktigt att stå nära, hålla i riggen för att se, höra och *känna* träffen av bröstet mot rigg.



THRUSTERS: Stående på knä snett framför atleten.



RODD: Stående position vid roddmaskin.



KOMPLEXET: Aktiv position. På knä om atleten kämpar med djupet i front squat-delen annars stående för att var väl synlig och ge snabba calls när varje del av komplexet är klart. Gärna med en handsignal för tydlighetens skull.





SM-KVAL 2018

TEST 3

SCORECARD

NAMN:

FOR TIME AND MAX LOAD (TC 12 MIN)

DEL A

DEL A		
20/15	CHEST TO BAR	20/15
20	THRUSTERS	40/35
20/15	CAL RODD	60/50

DEL B

DEL B	
1 CLEAN + 2 FRONT SQUATS + 1 SH20H	

SCORE DEL A (TID)

SCORE DEL B (VIKT)

SIGNATUR DOMARE

NAMNFÖRTYDLIGANDE