

EVENT
1**Test 1** For time, TC 6 min

Del 1 – TC 6 min

Sprint 2 längder + 10 GTOH 50/35

Sprint 3 längder + 8 GTOH

Sprint 4 längder + 6 GTOH

Sprint 5 längder + 4 GTOH

Om färdig inom 6 min vila fram till minut 6 börjar

Del 2 AMRAP 3 min

Synkad hr burpee over bar båda måste byta

Laget utser 1 atlet/sträcka för del A. På 3-2-1 Go springer första atleten sina 2 längder och genomför sina 10 GTOH (en stång för dam och en för herr). Byten sker genom tagg, vändning genom att en hand nuddar väggen. TID tas när sista lagmedlemmen passerar mållinjen (start/byte/mål) samma plats. Om laget är klart inom 6 minuter är det vila fram tills minut 6 börjar då del 2 startar. Synkade HR Burpee over bar är barfacing med båda atleter på samma sida om stången. Laget har fria byten men alltid genom taggning och alltid båda atleter.

Är laget INTE klart med del A inom 6 min antecknas antal repetitioner och laget börjar omgående med Burpee.

EVENT
2**Test 2** Team of 2 share anyhow TC 10 min

24 cluster 50/35

36 CTB

24 snatch any how 50/35

36 t2b

48 WB

Laget utser 2 atleter, start på mattan. På 3-2-1 Go springer atleten fram och genomför sina cluster osv tills alla repetitioner är klara (inom laget). Tid tages när laget avslutat sina repetitioner och när arbetande atlet är över mållinjen. Atleten kan vara vänd åt vilket håll den vill i riggen.



Test 3 Team of 2 share anyhow TC 10 min

3000 m rodd 1m =0,5 sec (remaining time adds to TC) if not done = M

AMRAP enligt you go I go

10 Amerikanska KB swingar 32/24

10 Box jump over

10 sumo dead lift high pull 32/24

10 jumping airsquat med vikt 25/20

10 HSPU

Laget utser 3 atleter, 1 startar sittandes i roddmaskinen 2 startar på mattan. På 3-2-1 Börjar roddaren att ro och de andra 2 inleder AMRAP delen enligt you go I go principen. Byten sker fritt mellan rodd och AMRAP delen. En atlet får ALDRIG genomföra två på varandra följande moment i AMRAP delen. Om 3000 m avslutas under 10 min så kan roddaren ansluta till AMRAP delen.

Resultatet räknas på antal repetitioner i AMRAP delen, om laget inte hinner avsluta sina 3000 m rodd så får man 1 repetitions avdrag för var 10 m kvar till 3000 m. Domaren behöver således bara lägga fokus på AMRAP delen tills tiden närmar 10min, är laget då inte klart så får man ställa sig och smygkika på roddmaskinen.



Test 4 Team of 2 share anyhow med buy in TC 7 min

Buy in

30/20 kal rodd

8 burpee over rower

30/20 kal rodd

8 burpee over rower

For time

30 alt KB snatchar 24/16 kg

30 one arm OHS med en KB 24/16

200 DU

Laget utser 2 atleter, 1 startar sittandes i roddmaskinen på 3-2-1 Börjar roddaren att ro och byter genom taggning till altet 2 som avslutar BYI genom att genomföra sid del. Därefter genomförs resterande del for time och genom fria byten på mattan. Repet får inte läggas ut på mattan innan start. Repet skall transporteras i alla byten, inget rep på golvet.



Test 5 Team of 4 1RM TC 7 min

Clean

På golvet ligger 1 herr och 1 damstång samt 130 kg i vikt. På 3-2-1 go får hela laget hjälpas åt att lasta. När en atlet skall lyfta ställer sig de icke lyftande på anvisad plats, mellan lyften får hela laget rigga om stänger. Man får gå upp och ner i vikt och alla atleter får göra hur många försök som helst inom utsatt tid. Lyftet måste vara avslutat inom utsatt tid. Kontrollerade nedtag.