

### **Instruktion gällande placering av kamera + storlek på atletens arbetsområde (bana) & placering av utrustning.**

Nedan instruktion är ett krav för att testet skall kunna videogranskning. Om en eller flera delar ej uppfylls kommer inte videon granskas och därmed kommer ingen score ges.

- Kameran placeras 6m ifrån framkanten på riggen.
- Minst 120cm ovan golv, maximalt 150 cm
- Kameravinkeln är rakt framifrån/uppifrån atletens bana (arbetsområde)
- Maximalt 3 meters bredd på atletens bana (arbetsområde)
- Ovankant rigg måste vara synlig (gäller endast i test 1)
- Någon form av klocka måste vara synlig genom hela testet.

Alla detaljer kring att rigga atletens arbetsområde visas i instruktionsfilmer som är kopplade till varje del av testet.

**Om det ej finns möjlighet att få med en HSPU vägg/skärm i nedre delen av "banan" i anslutning till rigg som i demofilmen under test 1 & 2, måste man mellan test 2 och 3 byta "bana" för att kunna filma test 3 under korrekta förhållanden. Vid byte / flytt till annan "bana" måste ovan villkor även uppfyllas på den "nya banan", tänk även på att få med en rullande klocka när bytet görs.**

### **Instruktion gällande HSPU ruta + bilder**

Tejpa upp en ruta 90 cm bred / 60cm djup, tejpens **ytterkant** skall uppmäta djupet och bredden.

Mjuk matta/ underlag är tillåtet, samma tejpning som ovan gäller.

Abmat tillåtet, med viktplattor på sidan som måste mäta parallellt med abmatens högsta höjd. Om inte viktplattorna ligger innanför tejpens skall tejpens tejpas ovanpå viktplattorna.

Se bilder på ovan exempel.

### **Instruktion gällande riggning av bana för HSW**

2 koner placeras ut med 2 m mellanrum, det är konernas ytterkant som skall uppmäta 2 m

Markera även ytterkanten med tejp eller måla en linje, om kon rubbas ur sitt läge så finns markering på var kon ska flyttas tillbaka till för punkt.

Höga eller låga koner kan användas.

I mitten (1 m) av konerna tejpas/målas en start/mållinje, denna linje får vara hur lång som helst.