

## SM Kval 2019 - Standards

### **C2B:**

Grepp fritt

Start: fullt utsträckt arm i hängande position, fötter fria ifrån golv/låda/viktplatta,

Toppläge: rep ges när bröstet tydligt kommer i träffar räcknet (träffen nedan nyckelbenet)

### **Thrusters:**

Start: Skivstången tas ifrån golv. Squat clean start ok.

Bottenläge; höften skall klart passera nedanför toppen på knäet i en front squat

Skivstången skall röra sig i en rörelse till fullt utsträckt läge ovanför huvudet

Toppläge för rep; fullt utsträckt i kontroll, fötterna parallellt i linje.

### **Power clean**

Start; skivstång ligger tas ifrån golv.

Toppläge för rep; Höft, knäled är fullt utsträckta, fötterna i parallell linje och i kontroll med armbågar framför skivstång.

Muscle clean är ok

### **Bar facing burpee**

Bottenläge: Ansiktet i rak linje mot skivstång, lår och bröst tydlig kontakt i golv

Burpeerörelse; 2 fots "hopp" ut ifrån kropp och emot stång måste göras. Atlet får ej "kliva" ut och in emot stång.

Hopp över stång; 2 fots hopp över, landning fri. Fötterna inom bredd på stång. Fötterna får inte träffa skivstången, vid ev. träff gör endast hopp om, ej burpee rörelsen, ifrån valfri sida om stången.

Rep ges när atleten landat på andra sidan skivstången.

## **Rodd**

Inställningar får gällande motstånd, fotstöd, för göras innan start

Start; Atleten sittandes i rodden, fastspända fötter ok, ej röra roddhantaget för än domaren /klockan ger ok för start.

Atleten får inte lämna roddsitsen förrän domaren gett signal att rätt mängd kalorier är uppnått.

**Rodden måste nollställas vid varje nytt varv, av atlet eller 3:e person, ej av domaren**

## **DU/TU**

Rep ges när hoppreppet passerat fötterna 2 varv respektive 3 varv

Domaren räknar ej högt.

Atlet hoppar tills att domaren ger signal för att rätt antal reps är uppnått,

## **Marklyft:**

Toppläge för rep: höft & knän fullt utsträckta samt axlar bakom skivstång i kontroll och fötterna parallellt i linje.

**Vikt får riggas av atlet el 3:e person och endast en skivstång får användas**

**Klämmor måste sitta på utsidan av viktplattorna för alla lyft**

## **HSPU kippade**

Start: Fullt utsträckt i toppen av en handstand.

Bottenläge; Atletens huvud tydlig kontakt med golvet/mattan

Hela handflatan skall tydligt vara innanför tejpens ytterkant, fingrar får passera tejpanten.

Toppläge för rep; armarna fullt utlåsta, endast hälarna i kontakt med väggen.

Fötterna får på väg upp till toppläge vara utanför "rutans bredd" dock måste de vara inom bredden i toppläge för rep.

## **HSPU Strikt**

Start: Fullt utsträckt i toppen av en handstand.

**Ingen rörelse i höft eller ben för att assistera rörelsen uppåt.**

Bottenläge; atletens huvud tydlig kontakt med golvet/mattan

Hela handflatan skall tydligt vara innanför tejpens ytterkant, fingrar får passera tejpkanterna.

Toppläge för rep; armarna fullt utlästa, endast hämlarna i kontakt med väggen.

Fötterna får på väg upp till toppläge vara utanför "rutans bredd" dock måste de vara inom bredden i toppläge för rep.

### **Hand Stand Walk**

Start: båda händerna sätts ner bakom startlinje, ingen del av händerna får röra linjen vid start, "drop in ej tillåtet" och avslutas när en del av handen nuddar start/mållinje.

Atleten skall runda utsatt kon, kon får ej "klivas över" med handen

Vid kontakt med kon; flyttas den ur sin position: no rep. Omstart vid senast passerade rörda linje. Kontakt där kon ej rubbas (lätt touch) ok.

ok att gå ner efter ett halvt varv när hand nuddat linjen. Omstart vid den linjen, samma startregler som ovan. Atleten kan givetvis välja att gå hela vägen / ett helt varv.

Rep ges när atleten nuddat linjen med del av en (1) hand räcker.