

## ClubSeries – Standards

Se nedan riktlinjer för vikter och skills som kan ingå i tester.

Standard är generellt open standard men de som genomför programmeringen sätter den exakta standarden för varje test.

Vissa skills ingår inte i serien, se tabell, detta för att alla alter skall kunna delta.

SM finalen är undantagen.

Övning	herr kg	dam kg	note
Clean - anyhow	65	45	
Deadlift	100	75	
Dumbell snatch	22	15	
Dumbel thruster	18	15	
Slamball	50	35	
Shoulder to Overhead	60	40	any jerk, any press
Snatch Anyhow	55	37,5	
Thruster	55	37,5	
KB Swingar	24	20	any style
Sumo Deadlift HP	32	24	
Ground to overhead	60	40	
Goblet squat	32	24	
Overhead Squat	55	37,5	barbell

### Ej med i serien

Bar Muscle Up

ring Muscle Up

Legless rope climbe

Defecit HSPU

Hand stand walk obstacle

Hand stand walk unbroken