

Dag 1



Test 1 Endurance 0-21 min

TC 21 min

Max antal kalorier rodd

200 thrusters (20/15)

Flöde

Under 21 minuter skall atleten samla max antal kalorier på rodden samt genomföra 200 thrusters. Atleten väljer själv hur stora set thrusters som skall genomföras, dessa får enbart påbörjas var tredje minut, det vill säga minut 0, 3, 6, 9 och så vidare. Samtliga 200 thrusters måste vara genomförda vid 21 min annars blir resultatet 0.

Standard

Atleten får ställa in rodden och väljer sin startposition sittandes i rodden eller vid stången. Stången skall utgöras av en tom 20 kg stång för herrar och 15 kg för damer. Utrustningen får inte röras förrän tiden börjar.

Thrusters får endast påbörjas vid minut 0, 3, 6 osv, atleten får inte lämna rodden när man väl satt sig för att ro innan nästa 3 minuters intervall infaller.

I övrigt gäller IEF3 standards <https://functionalfitness.sport/sport/movement-standards/>

Video (allmän beskrivning i tävlingsbestämmelser)

Monitorn skall tydligt visa 0 innan test och vid testets slut ska monitorn visas tydligt i bild.

Thrusters ska filmas snett framifrån så att hela atleten och stången syns vid full utsträckning.

Beroende på hur stora set atleten gör så kan vissa monitorer slockna. Om det kan tänkas bli fallet så se till att dokumentera antal kalorier löpande. Men var noga med att ni då hinner över och filmar hela thrustern, annars räknas inte den.

Bedömning

Max antal kalorier, vid färre än 200 thrusters är resultatet 0. Skulle atleten få no-rep på thrusters vid videogranskning så dras 3 kalorier av från resultatet för varje icke godkänd repetition.

Därefter vila mellan minut 21-40

Test 2 Strength

40-50 min



TC 10 min

1 clean and jerk samt 1 squat clean thruster (cluster) (70/50) *skalning +55 (50/30)*

1 clean and jerk samt 1 squat clean thruster (cluster) (80/60) *skalning +55 (60/40)*

1 RM clean and jerk samt 1 squat clean thruster (cluster) på valfri vikt

Flöde

Atleten börjar vid en lastad stång och genomför en clean and jerk samt en squat clean thruster. Båda lyften måste genomföras inom en minut från påbörjat lyft. Därefter höjs vikten och atleten påbörjar sina lyft på den nya vikten. När atleten fått godkänt lyft på den andra standardiserade vikten höjs vikten till valfri vikt och atleten får börja lyfta. Under den återstående tiden skall atleten genomföra ett så tungt lyft av en clean and jerk och en squat clean thruster som möjligt inom en minut från det att första cleanen påbörjas till det att sista thrustern är utlåst. Det skall vara samma vikt på stången vid de båda olika lyften.

Standard

Lyftstandard se IEF3 standards <https://functionalfitness.sport/sport/movement-standards/>

Atleten måste få godkända lyft på (70/50) kg för att få gå vidare till (80/60) som i sin tur måste bli godkända för att gå vidare till den valfria vikten. Lyften skall alltid genomföras i ordningen clean and jerk följt av squat clean thruster (cluster). Atleten måste genomföra samtliga lyft inom en minut från det att det första lyftet påbörjas till dess att det sista lyftet slutförs för att vara godkänt.

Det är tillåtet att lasta stången efter genomfört/godkänt lyft för att förbereda sig för nästa nivå.

Vid fail på squat clean thruster så behöver endast det lyftet göras om förutsatt att det hinns med inom den minut som påbörjats vid det första lyftet.

Båda lyften ska vara på samma vikt och vara genomförda och godkända inom tidsgränsen för att räknas. Atleten får släppa stången mellan lyften.

Video

Filma atleten snett framifrån så att hela atleten och stången syns i bild i utsträckt läge.

Bedömning

Tyngst lyft vinner. Atleten skall lyfta samma vikt i de båda lyften för att få ett godkänt resultat. Vid icke godkänt lyft så blir resultatet närmast godkända lyft på lägre vikt.

Därefter vila mellan minut 50-68

Test 3 Mixed Modality

68-80 min



3 rounds For time TC 12 min

25 chest to bar, *skalning +55 pull up*

20 burpee to target

25 toes to bar

10 burpee to target

Flöde

Atleten börjar ståendes på golvet under riggen. På 3-2-1 Go så startar atleten arbetet i riggen därefter till burpee, åter till riggen och avslutar varvet med burpee. Tiden tages när sista burpeen är genomförd, det vill säga att bägge händer nuddar target i sista burpeen.

Standard

För standard se IEF3 standards <https://functionalfitness.sport/sport/movement-standards/>

Endast grepp eller tejp får användas, det är tillåtet att använda låda eller J-hook för att komma upp i riggen. Bröstat skall vidröra riggen.

Target utgörs av riggen, atleten skall hänga i riggen utan att vidröra golvet. I bottenläget av burpee ska bröst, lår och tår vara i marken, det är tillåtet att gå upp och ner i burpeen. Båda händerna skall vidröra target.

I toes to bar skall båda fötterna träffa stången samtidigt.

Video

Filma atleten snett framifrån, hela atleten ska synas i bild vid alla rörelser.

Bedömning

Snabbast tid för maxpoäng – vid videogranskning som visar på no-rep sker ett tidstillägg på 5 sek vid för få repetitioner sker ett tidstillägg på 10 sek.

Slut dag 1

titta igenom filmerna och ladda upp dem på BoxPeak senast 2400 samma dag