

Dag 2

Test 4 Skills

minut 0-12



AMRAP TC 12 min

Varv 1

1 ring muscle up , *skalning +55 chest to ring*

1 X 5m handstand walk , *skalning +55 2,5 m sektioner*

4 alternerade dumbbell overhead squats 22.5/15 kg, *skalning +55 15/10*

Varv 2

2 ring muscle up

2 x 5 m handstand walk

4 alternerade dumbbell overhead squats 22.5/15kg

Varv 3

3 ring muscle up

3 x 5 m handstand walk

4 alternerade dumbbell overhead squats 22.5/15kg

Varv 4

4 ring muscle up

4 x 5 m handstand walk

4 alternerade dumbbell overhead squats 22.5/15kg

Ständigt ökande med en ring muscle up och 5 meter handstand walk per varv tills dess att tiden tar slut.

Flöde

Atleten börjar ståendes på golvet under ringarna. På 3-2-1 Go så hoppar atleten upp i ringarna och genomför 1 ring muscle up. Därefter genomför atleten 5 meter handstand walk för att direkt gå över till 4 overhead squat med en hantel. Varv två genomförs på liknande sätt men med 2 ring muscle up och 2x5 meter handstand walk följt av 4 alternerade overhead squat. Vid varje varv ökar ring muscle up med 1 och handstand walk med 5 meter, det vill säga en längd. Detta upprepas till 12 minuter.

Standard

För standard på ring muscle up och overhead squat se se IEF3 standards

<https://functionalfitness.sport/sport/movement-standards/>

Ring muscle up inget speciellt. Vid handstand walk skall atleten starta med båda händerna i marken bakom linjen och gå till 5 meters linjen som skall vidröras med del av en hand. Ramlar atleten ner innan 5 meter börjar man om från startlinjen. Varje 5 meters intervall handstand walk måste genomföras unbroken.

Vid alternerande overhead squat sker byte av hand under midjan, hanteln måste alltså ner under midjehöjd mellan varje repetition. Vid fail på höger arm skall repetitionen göras om med höger arm innan byte får ske. Squat snatch och hang squat snatch är godkänt.

+55 vid handstand walk skall en 2,5 m sektion genomföras, ramlar atleten ner inom en sektion börjar atleten om från närmast föregående avklarad sektionslinje. Varje nytt varv ökas med 5 m.



Video

Vid alla filmer så gäller att atleten ska presentera sig med namn samt vilken test som skall genomföras. Vid presentationen ska atleten visa upp en klocka med aktuell tid och datum (finns på Swe3F hemsida). Från detta tillfälle fram tills att testen är avslutad vill vi ha en oavbruten filmsekvens.

Filma atleten snett framifrån vid ring muscle up. Vid handstand walk skall båda linjerna synas samt hela atleten, inklusive händerna. Overhead squats filmas snett framifrån med hela atleten vid fullt utsträckt läge i bild. Hela atleten ska synas i bild vid alla rörelser.

Bedömning

Varje repetition ring muscle up och overhead squat ger 1 poäng, varje avklarad 5 meters sektion ger 2 poäng, flest poäng vid 12 minuter vinner testen. Varje no-rep som atleten inte korrigerar under testen ger ett avdrag om 1 repetition. +55 erhåller 1p för varje avklarad 2,5 m sektion

Därefter vila mellan minut 12-40

Test 5 Mixed Modality

minut 40-55



5 rounds for time TC 15 min

12 burpee box jump overs (60/50) *skalning +55 burpee box step over*

9 handstand push up

6 deadlift 120/80

Flöde

Atleten startar bakom lådan. På 3, 2, 1 go så genomför atleten 12 burpee box jump over och därefter 9 handstand push up följt av 6 deadlift för att sedan fortsätta varv 2 med 12 burpee box jump over.

Tid tages efter femte varvets sista deadlift.

Standard

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

Det är tillåtet att gå ner och upp ur burpeen, jämfotahopp upp på lådan. Det är tillåtet att gå ner från lådan. I bottenläget skall bröst, lår och tår var i kontakt med golvet. Atleten får inte ha någon del av kroppen utanför lådans bredd i bottenläget.

HSPU skall genomföras i en ruta om 91X60 cm där handflatan skall vara innanför markering. Används abmat skall höjden korrigeras för mha viktplatta.

Video

Filma atleten snett framifrån, vid burpee box jump over samt marklyft. Vid HSPU skall rutan tydligt synas på videon och hela atleten skall synas i bild vid utsträckt läge.

Bedömning

5 kompletta varv på kortast tid vinner eventet. Vid videogranskning som visar på no-rep sker ett tidstillägg på 5 sek, vid för få repetitioner sker ett tidstillägg på 10 sek.

Därefter vila mellan minut 55-77

Test 6 Power

minut 77-80



For time TC 3 min

20 power clean 40/30

20 ground to overhead 40/30

20/15 cal row

Flöde

Atleten startar vid stången. På 3,2,1 go så gör atleten 20 power clean följt av 20 ground to overhead och avslutar med 20/15 kalorier rodd. Tid tages vid uppnådda kalorier på roddmaskinen.

Standard

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

Vid ground to overhead är alla typer av lyft tillåtna så länge atleten når utsträckt läge i kontroll på toppen och att stången tydligt är i marken. Stången får inte studsas i marken.

Vid avslutande rodd skall monitorn vara nollställd innan atleten börjar ro. Monitorn och kalorier skall tydligt synas i bild för att godkännas.

Video

Filma atleten snett framifrån så att hela atleten syns i bild vid fullt utsträckt läge på power clean samt ground to overhead. Filma atleten snett bakifrån vid rodd så att monitorn syns i start och avslut på rodd.

Bedömning

Snabbast tid vinner. Hinner atleten inte innan tidsgränsen så räknas antalet lyft och kalorier. 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 2

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