

## Test 1 Endurance



5 rundor för tid

TC 15 min

Ski-Erg Cal (30/22)

30 Overhead Kettlebell Swing (24/16)

### Flöde

Atleten börjar ståendes vid Ski-Erg utan att röra handtagen, på 3-2-1 Go fattar atleten handtagen och drar för cal och utför därefter KB-svingar. Vid avslutat varv åter till Ski-Erg. Tiden tages när sista KB-svingen är avslutad.

### Standard

Se IF3 standards <https://functionalfitness.sport/sport/movement-standards/>

Atleten får ställa in Ski-Ergen innan start.

När ett nytt varv påbörjas skall Ski-Erg monitorn vara nollställd. (se bedömning)

Video (allmän beskrivning i tävlingsbestämmelser)

Monitorn skall tydligt visa 0 innan varvet påbörjas samt 30/22 vid avslutat varv. Var NOGA med att gå nära monitorn så att siffror klart och tydligt syns, använd den vy på monitorn som ger störst siffror för att underlätta bedömning.

KB-svingar filmas snett framifrån med hela atleten och utrustningen i bild i både topp och bottenläge av rörelsen.

### Bedömning

Snabbast tid därefter flest repetitioner (1 cal = 1 rep)

Ski-Erg - syns inte monitorn i start (0 cal) eller slut (30/22 cal) så sker ett tidstillägg om 5 sek/cal.

Skulle atleten då gå över TC så kommer resterande tidstillägg räknas om till en repetitions avdrag för varje sekund som återstår av tids tillägget.

KB Swing - alla no-reps som inte korrigeras under testet ger ett tidstillägg om 5 sek alternativt subtraheras från resultatet.

Skalning	18 P/F	16 P/F	14 P/F
KB Swing	24/16	16/12	16/12