

## Test 2 Bodyweight



För tid  
TC 8 min

40 Alternating Pistols  
30 Toes to Bar  
20 Handstand Push Up  
10 Bar Muscle Up / Chest to Bar

### Flöde

Atleten börjar vid platsen för alt pistols. På 3-2-1 Go genomför atleten sina pistols, fortsätter upp i riggen för T2B, vidare till HSPU för att slutligen återvända till riggen för att avsluta med BMU. Tid tages då sista BMU är avslutad i riggen.

### Standard

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

Pistols - alternerande dvs får atleten en no-rep på vänster ben, måste en godkänd repetition erhållas på vänster ben innan atleten får fortsätta med höger ben. Det är tillåtet att hålla tag om den fria foten. Alla pistols som genomförs med ryggen mot kameran är automatiskt no-rep.

Toes to bar - Grepp eller tejp får användas. Alla toes to bar som genomförs med ryggen mot kameran är automatiskt no-rep.

HSPU -. Det är tillåtet att använda kudde eller dylikt men då skall höjden korrigeras med viktskivor eller liknande.

BMU - Grepp eller tejp får användas. Alla BMU som genomförs med ryggen mot kameran är automatiskt no-rep.

### Video

Filma atleten snett, alternativt rakt, framifrån. Hela atleten ska vara i bild vid alla övningar. Se till att HSPU-rutan syns i bild så att det går att bedöma om atleten har händerna i rutan eller ej.

### Bedömning

Snabbast tid vinner, därefter flest antal repetitioner. Vid icke korrigerade no-rep sker ett tidstillägg på 5 sek/no-rep. alternativt så dras repetitioner av från slutresultatet. Filma atleten så att hen har ansiktet mot kameran för pistols, toes to bar och BMU, genomförs dessa med ryggen mot kameran blir det automatiskt no-rep.

Skalning	18 P/F	16 P/F	14 P/F
Bar Muscle up		CTB	CTB