

## Test 3 Strength



1 RM för totalvikt - TC 1 min

1 Snatch  
samt komplext  
3 Hang Clean  
5 Front squat

### Flöde

Atleten laddar två stänger en för snatch och en för komplext. På 3-2-1-Go genomför atleten 1 Snatch och måste sedan inom en minut påbörja komplext. Testen är avslutad då komplext är genomfört och godkänt. Efter godkänt komplex skall atleten uppge vikten för kameran SAMT ta av vikterna för dokumentation. Detta gäller för både snatch och komplex (annars räknas komplextet som underkänt).

### Standard

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

Alla typer av snatch är godkända (ej hang snatch). Atleten måste få en godkänd snatch innan man går vidare till komplext.

Komplextet skall påbörjas inom en minut från det att atleten fattade stången för genomförandet av snatch. Alla typer av clean är godkända.

Det finns ingen tidsbegränsning för komplextet och atleten får i valfritt läge av komplextet vila samt greppa om. Släpper atleten stången i marken anses komplextet vara avslutat och hela komplextet måste göras om, dock ej snatchen om man håller tiden, en minut från snatchens start. Vid no-rep inom komplextet behöver endast den repetitionen göras om.

### Video

Filma atleten snett framifrån för alla lyft, se till att hela atleten inklusive hela stången syns i bild för alla lyft.

### Bedömning

Tyngst sammanlagda vikt. Uppger inte atleten vikten samt tar av vikterna för dokumentation för båda lyften så är inte lyften godkända.