

## Test 4 Mixed modality



AMRAP

TC 12 min

10 Deadlift 120/80

20 Alternating Dumbbell Hang Squat Snatch 22,5/15

10 Bar Facing Burpee

40 Double Unders

### Flöde

Atleten börjar vid platsen för marklyft. På 3-2-1 Go genomför atleten sina marklyft, fortsätter till stationen för alt DB hang squat snatch, åter till stången för bar facing burpee och sedan vidare till stationen för DU. Därefter upprepas detta i 12 min.

### Standard

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

### Marklyft -

Alternierande DB hang squat snatch - Atleten får byta hand var som helst efter godkänd repetition.

Vid no-rep skall repetitionen göras om till godkänd för att atleten skall kunna fortsätta med den andra handen. Om detta inte görs kommer 2 no-reps delas ut, se bedömning.

Bar Facing burpee - Vid bedömning så skall armbågsleden vara mer än 90 grader i bottenläget, detta för att tydligt visa att bröstet är i marken. Atleten skall i alla lägen vara inom den förlängda linjen av viktskivorna och endast jämfotahopp över stången. Det är tillåtet att gå upp och ner ur burpeen.

DU -

### Video

Filma helst atleten snett framifrån. För marklyft kan rakt från sidan vara ett alternativ och för DU rakt framifrån. Hela atleten ska vara i bild vid alla övningar.

### Bedömning

Flest antal repetitioner vinner. Vid icke korrigerade no-rep för alternerande DB hang snatch så dras 2 repetitioner av. I övrigt dras en repetition av för varje icke korrigerad no-rep.

Skalning	18 P/F	16 P/F	14 P/F
Marklyft	120/80	80/50	80/50
Alt DB Hang Snatch	22,5/15	15/10	15/10
BFB			
DU			