



Test 2 Strength

“Stege”

1 Squat snatch + 1 Hang squat snatch

H: 80-90-95-100-105-110-115-120-125-130

U18: 60-70-75-80-85-90-95-100-105-110

U16/14: 35-40-45-50-55-60-63-66-69-72

D: 50-55-60-65-70-73-76-79-82-85

U18: 35-40-45-50-55-60-63-66-69-72

U16/14: 30-32,5-35-37,5-40-42,5-45-47,5-50-52,5

50 sek på varje lyftstation 10 sek för transport till nästa – kommandot kommer att vara Rotate (vilket markerar slutet på de 50 sek) 3-2-1 lift (vilket markerar slutet på transporttiden).

Tiebreak: Max rep front squat på nästa vikt i stegen.

Flöde

3 min innan går atleten upp till startlinjen. På kommandot rotate går atleten fram till stången.

På 3-2-1-lift så har atleten 50 sek på sig att lyfta. Lyftet måste vara avslutat inom 50 sek - att tiden är slut markeras genom kommandot rotate.

1 squat snatch och 1 hang squat snatch. Domaren och atlet står kvar till 50 sek meddelas då roteras det och sedan på 3-2-1 lift så börjar det om. Vid fail så står atleten kvar och roterar till nästa vikt för AMRAP Frontsquat i 50 sec därefter lämnar atleten och domaren banan.