



Test 4 Bodyweight

Time Cap: 12 min

3 varv av

2 Rope Climbs (4,5m)

10 Handstand Push Up

20 Air Squats

U18

2 rope climbs

10 HSPU

20 Air Squat

U16/U14

1 rope Climb

10 HSPU

20 Air Squat

Direkt in i:

3 varv av

2/1 Legless Rope Climb (4,5m)

10 Strict Handstand Push Up

20 alt Pistol Squats

2/1 legless

10 Strict HSPU

20 Alt pistols

2 rope climb

8 Strict HSPU

16 Alt Pistols

Flöde

Alla atleter startar på startmatta. Domaren startar vid repet. På signal springer atleten fram och genomför 2 rope climb, går därefter över till HSPU och AirSquat vid repet. Efter 3 rundor så går man direkt in i 2/1 legless rope climb, strikta HSPU och pistols vid repet, mål på platta.