

CLUBSERIES 2021 SERIEOMGÅNG 4

Kalibreringstester



Test 2 - Team of 2 (M1/F1) *De som utför detta test får inte köra Test 4*

AMRAP 10 min

- 10 Toes to bar
- 10 Burpee Box Jump overs (60/50cm)
- 10 Pullups

Atlet 1 börjar under riggen och på 3-2-1-go börjar atlet 1 utföra sina toes to bar. Atlet 1 utför ett helt varv av 10 TTB + 10 BBJO + 10 Pullups och därefter byts Atlet 2 in. Atleterna arbetar alltså vartannat varv. Byte sker endast när en atlet utfört ett helt varv. Riggövningarna (ttb/pullups) utförs åt det håll som är bäst lämpat för gymmet ni kör i men från riggen ska en box vara placerad i linje med riggen och 5 meter ifrån (mät från under riggen och till kanten på lådan som är närmst riggen).

Atlet 2 får under tiden Atlet 1 kör stå på valfri plats.

Score = Antal reps

Notera att de två som kör Test 2 får inte köra Test 4 och tvärtom.

Test 4 - Team of 2 (M2/F2) *De som utför detta test får inte köra Test 2*

Work 30 sec – rest 30 sec x 5

- A1) Handstand pushups
- A2) Chest to bar pullups

Innan testet bestämmer ni vem som är A1 och A2. Flödet är att båda atleterna totalt kommer utföra fem omgångar av 30 sekunders jobb följt av 30 sekunders vila. A1 börjar med att göra så många reps HSPU som möjligt inom 30 sekunder när dessa 30 sekunder har gått börjar direkt A2:s 30 sekunder för att utföra så många CTB som möjligt. Med andra ord, när A1 kör så vilar A2 och sen tvärtom tills båda har gjort totalt 5 omgångar av sin övning. Det är inte tillåtet att byta övning utan det som bestäms innan testet är det som gäller.

För HSPU gäller det att varje rep startar i ett tydligt handstående mot väggen. Viktigt att kolla att slutpositionen är helt utsträckt och att höften är i linje med resten av kroppen.

Händerna måste helt och hållet vara inom den tejpade markeringen.

Markering för HSPU är 91 x 50 cm.

Score = Totala antalet reps som A1 och A2 utför tillsammans

Tips: Är ni osäkra på standards så är det internationella förbundets standards vi utgår från om inget annat nämns i beskrivningen av testen.

https://functionalfitness.sport/wp-content/uploads/2021/01/2021_iF3_Movement_Standards.pdf