



Test 2 Strength TC 5 min

1 Clean + 1 Jerk

Flöde

Atleten startar vid sin plattform och på startsignalen har atleten 5 min på sig att hitta en så tung clean and jerk som möjligt. Atleten skall uppge vikten till domaren innan lyftet.

Utrustning

Strongman Log.

Standard

Continental Clean samt Shoulder to Overhead är de standards som används. Detta innebär att rörelsen får pausas i clean och att valfri rörelse får användas för shoulder to overhead.

Enligt internationell standard - [Movement standards – International Functional Fitness Federation](#)

Om atleten lämnar plattformen under lyftet är det att anses som en no-rep och lyftet skall göras om.