



### Test 3 Bodyweight TC 12 min

6 varv av

1 Legless Rope Climb

5 Deficit Handstand Push Up

Direkt in i:

3 varv av

4 Rope Climb

20 Handstand Push Up

Flöde

Atleten startar på startmattan. På signal tar atleten med sig en slamball som markör och lämnar i anvisad ruta närmast repet. Därefter genomför atleten en legless rope climb följt av deficit handstand push ups. Efter varje avslutad HSPU flyttas slamball en ruta för att visa vilken runda hen är på. Efter sex rundor så går man direkt in i fyra rope climb följt av handstand push ups. Målgång sker på startmattan. Atleten ansvarar själv för att flytta utrustningen för deficit HSPU

Utrustning

Rep med markering för höjd HSPU-matta med markering 60X91, vikter för deficit i HSPU (27cm för män, 21cm för kvinnor) samt abmat.

Standard

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

Godkänt att hoppa in i rope climb. Nedfärd från toppen av rep genomförs på av atleten valfritt sätt. Slamball får transporteras på valfritt sätt - ingen standard.