



#### Test 4 Skill TC 12 min

7,5 m Handstand Walk Slalom 3 Gymnastic Complex*	<u>*Gymnastic Complex Men</u> 3 Toes Through Rings 3 Skin the Cat 3 Ring Muscle Up
7,5 m Handstand Walk Slalom 40 Alternating Pistol Squat	
7,5 m Handstand Walk Slalom 2 Gymnastic Complex*	<u>*Gymnastic Complex Women</u> 4 Toes Through Rings 2 Skin the Cat 1 Ring Muscle Up
7,5 m Handstand Walk Slalom 30 Alternating Pistol Squat	
7,5 m Handstand Walk Slalom 1 Gymnastic Complex*	
7,5 m Handstand Walk Slalom	

#### Flöde

Atleten startar på startmattan. På signal genomförs sedan 7,5 m handstand walk, all slalom genomförs med passage av första objektet på sidan som är mot huvudläktaren. Framme vid ringarna genomförs det gymnastiska komplexet med ansiktet mot huvudläktaren. Därefter genomförs 7,5 m handstand walk tillbaka till rutan där de alternerande pistol squatsen genomförs. Testet avslutas när atleten når startmattan efter den sista handstand walken.

#### Utrustning

Slamballs utgör markering av slalom i handstand walk, ringar.

#### Standard

Enligt internationell standard - [Movement standards – International Functional Fitness Federation](#)  
Handstand walk unbroken, hela händerna, inklusive fingrar bakom linjen vid start och över linjen vid målgång. Om en rörelse no reppas i komplexet får atleten fortsätta komplexet om hen inte har släppt ringarna. Varje repetition i komplexet ger 1p. Det bästa försöket (flest reps) är scoren om atleten inte kommer vidare.