



Test 4 - Skill

Timecap 10 min

Varv 1	Varv 2	Varv 3	Varv 4
5m HSW - Segment (2,5m)	5m HSW - Unbroken	5m HSW + Backa över linje	5m HSW + Backa 1 meter mitt i
2 Pull Overs	4 Pull Overs	6 Pull Overs	8 Pull Overs
5m HSW - Segment (2,5m)	5m HSW - Unbroken	5m HSW + Backa över linje	5m HSW + Backa 1 meter mitt i
1 x 10 sekunder L-sit	2 x 10 sekunder L-sit	3 x 10 sekunder L-sit	4 x 10 sekunder L-sit

Skalning

55+

Varv 1	Varv 2	Varv 3	Varv 4
2,5 m HSW - ej unbroken	2,5 m HSW - Unbroken	5m HSW - Segment (2,5m)	5m HSW - unbroken
3/2 Strict pullup	6/4 Strict pullup	9/6 Strict pullup	12/8 Strict pullup
2,5 m HSW - ej unbroken	2,5 m HSW - Unbroken	5m HSW - Segment (2,5m)	5m HSW - unbroken
1 x 5 sek. L-sit	2 x 5 sekunder L-sit	3 x 5 sekunder L-sit	4 x 5 sekunder L-sit

Flöde

Atleten startar vid startlinjen (i riggen för ringar/rep) och på signal genomförs 5 meter handstand walk, atleten tar sig sedan till räcket där 2 pull-overs genomförs. Atleten genomför därefter 5 meter handstand walk tillbaka till startlinjen och genomför där 10 sekunders L-sit på paraletter.

Varv 2 genomförs på samma sätt men där måste hela handstand walk-sträckan vara unbroken och det är 4 pull-overs samt 2 gånger 10 sekunder L-sit.

Varv 3 genomförs handstand walk där ett streck på golvet ska passeras och sedan backas tillbaka över innan atleten får fortsätta framåt och avsluta handstand walk, detta skall göras unbroken. På detta varv genomförs 6 pull-overs och 3 gånger 10 sekunder L-sit. Det avslutande varvet genomförs handstand walk med ett segments på 1 meter som ska backas innan atleten får göra färdigt sin handstand walk. Detta varv genomförs 8 pull-overs samt 4 gånger 10 sekunder L-sit.

Atleten springer efter sin sista L-sit genom sin lane för målgång under räcket.