



SWE3F CLUBSERIES 2022

Kalibreringstester

SERIEOMGÅNG 3

Test 1 – Team of 4

Min 0-4

A1: 1RM Snatch (anyhow)

Min 4-8

A2: 3RM Shoulder to overhead (from rack)

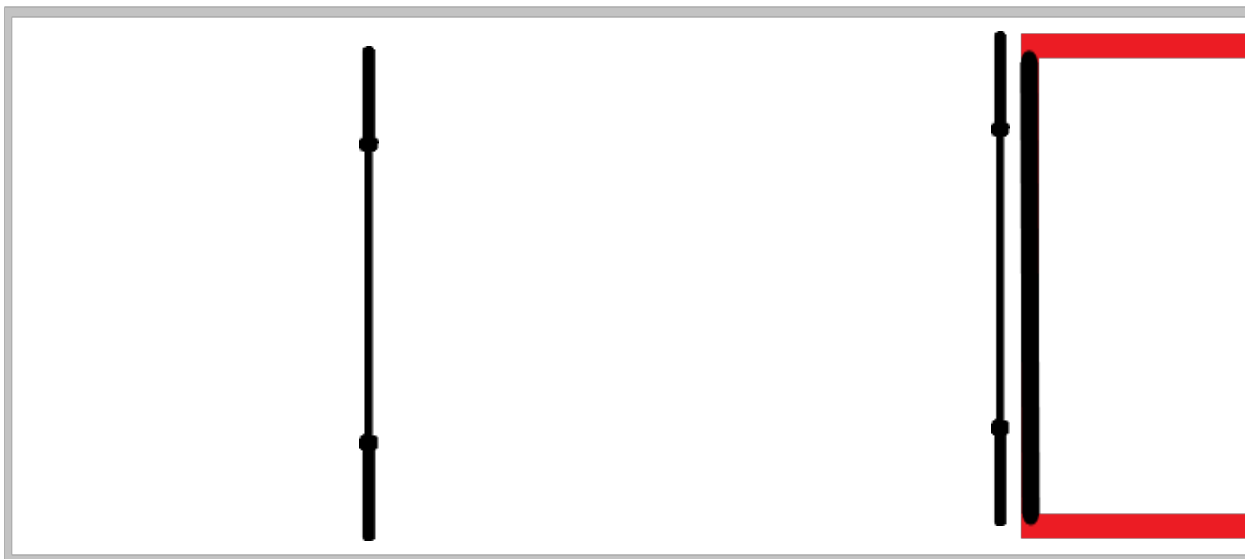
Min 8-12

A3: 5RM Clean (anyhow)

Min 12-16

A4: 7RM Front squat (from rack)

Score: Sammanlagda vikten från alla lyft





SWE3F CLUBSERIES 2022

Kalibreringstester

Innan testet startar måste laget meddela sin domare vilken atlet som gör vilket lyft. Varje atlet har ett lyftfönster på 4 minuter där atleten får utföra så många försök som önskas. Alla lyft måste vara godkända och klara innan nästa lyftarfönster startar. Under testet får två stänger användas och vara laddade samtidigt. Däremot går det bra att skifta från ex. en 15 kilos stång för snatch till en 20 kilos stång för clean. Men 20 kilos stången får först laddas när lyftfönstret för snatch är avslutat. Samma sak gäller för ändring av skivstång från shoulder to overhead till front squat.

Vikter som får användas är 1.25kg, 2.5, 5kg, 10kg, 15kg, 20kg och 25kg.

Standards:

https://functionalfitness.sport/wp-content/uploads/2022/01/2022_iF3_Movement_Standards.pdf



SWE3F CLUBSERIES 2022

Kalibreringstester

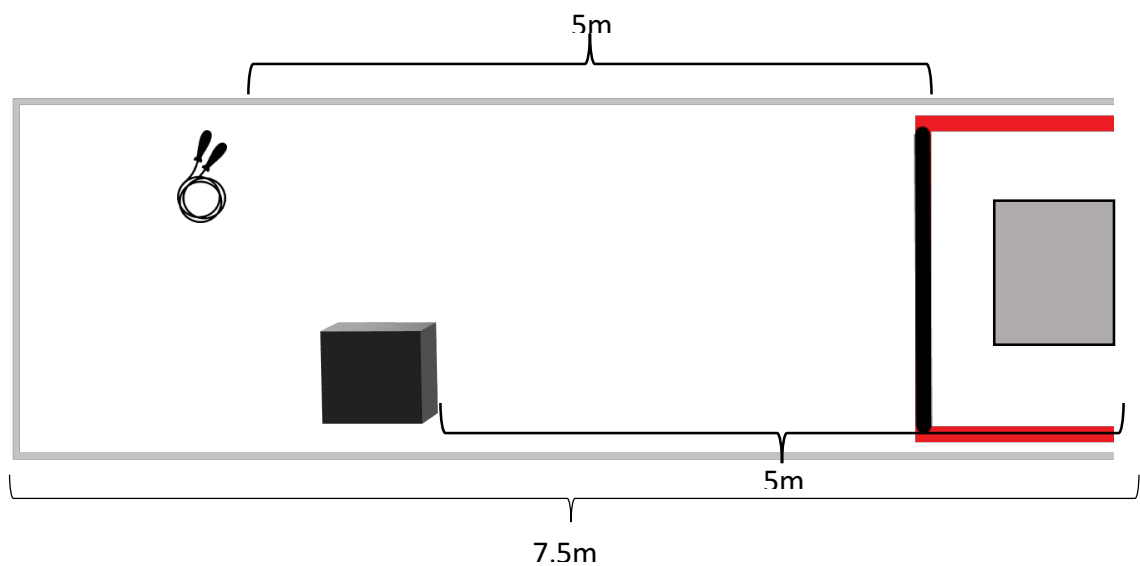
Test 2 – Team of 2
3 x 3 min / 1 min vila

[A]
100 Double Unders
Max reps Pullups

[B]
40 Box jump overs
Max reps Handstand Pushups

[C]
100 Double Unders
Max reps Toes to bar

Score: Totala antalet reps från A, B och C.





SWE3F CLUBSERIES 2022

Kalibreringstester

Atleterna startar bakom linje som är 7.5m från rigg eller vägg för hspu. Om inte hspu-vägg är i riggen enligt ritning går det bra att ha fler banor så länge avståndet mellan redskapen är samma. Alla övningar är share anyhow och alla byten sker bakom 7.5 meters linjen. Hopprep/en ska vara placerade 5m från riggen och boxen ska vara placerad 5m från väggen där hspu utförs.

Standards:

https://functionalfitness.sport/wp-content/uploads/2022/01/2022_iF3_Movement_Standards.pdf

För HSPU gäller vad som står i movement standard vilket är att ytan för händerna ska tejpas enligt 95cm brett och 50cm djupt. För att en handstand pushup ska vara godkänd rep måste händerna stanna innanför markering hela repen. Vidrörs markeringarna är det no rep.

För veteranlag är det tillåtet för damer att ha en abmat för handstand pushups.