

Test 2 Bodyweight + Mixed Modal



Minut 0-10 For Time

- 30 Double Unders
- 10 Handstand Push Up
- 60 Double Unders
- 20 Handstand Push Up
- 90 Double Unders
- 30 (4*7,5) m Handstand Walk
- 90 Double Unders
- 20 Handstand Push Up
- 60 Double Unders
- 10 Handstand Push Up
- 30 Double Unders

Minut 10-15 Vila

Minut 15-30 For Time

- 20 Shuttle Run 7,5 m
- 21 Overhead Squats 40/30
- 21 Toes to Bar
- 21 Overhead Squats 40/30
- 21 Toes to Bar
- 20 Shuttle Run 7,5 m
- 21 Front Squats 60/40
- 21 Chest to Bar
- 21 Front Squats 60/40
- 21 Chest to Bar
- 20 Shuttle Run 7,5 m

Flöde

Atleten startar ståendes med hopprep i händerna och när tiden startar får atleten börja hoppa. Atleten utför sina double unders och förflyttar sig till väggen för att genomföra handstand push ups. Atleten roterar därefter mellan dessa övningar tills att denne genomfört sina sista double unders. Detta följs av handstand walk. Efter genomförd handstand walk återvänder atleten till sitt hopprep och genomför double unders och handstand push ups i omvänd ordning mot första halvan ner till de sista double unders. Tiden för första delen tas när atleten landar efter sista double undern.

Därefter vilar atleten fram till minut 15 på klockan.

Atleten startar ståendes på markering för shuttle runs. När tiden startar får atleten passera linjen. Efter atletens sista shuttle run tar sig atleten till skivstången och utför två varv av overhead squats och toes to bar. Atleten återgår sedan till shuttle runs och genomför tjugo av dessa. När atleten är klar med sin sista shuttle run i detta set förflyttar denne sig till skivstången och genomför två varv av front squats följt av toes to bar. Atleten får ha två stänger till detta test eller ha hjälp med att lägga på vikt på stängen mellan lyften. Testet avslutas sedan med tjugo shuttle runs och tiden tas när atleten helt passerat linjen på den sista sektionen.

Utrustning

Hopprep, upptejpad yta för handstand push up (95cm x 50cm), 7,5 meter (i tre sektioner om 2,5 meter vardera) upptejpad sträcka för handstand walk och shuttle run (kan vara en sträcka för handstand walk och en sträcka på annan plats för shuttle run om så önskas), skivstång och vikter samt räcke.

Standard

<https://functionalfitness.sport/sport/movement-standards/>

Vid handstand walk ska bågge händerna vara i marken med fingrarna bakom den tejgade linjen vid start och bågge händerna i marken med hela händerna över den tejgade linjen vid slut. Vändningen får utföras på händerna men detta är inget krav. Handstand walk måste göras i minst 2,5-meters obrutna segment för klasser H/D18-20, senior och H/D30-45. Vid shuttle run behöver inte handen nudda marken vid start på första sträckan samt vid målgång. Vid varje vändning i bågge riktningar behöver atleten passera linjen samt nudda marken bakom linjen med en hand.

Filmning

Atleten börjar med att presentera sig med namn och klass samt visar utrustning och mått. Vi rekommenderar att man använder WODProof eller WeTime vid filmning för att ständigt ha en klocka i bild. Första delen filmas snett framifrån atleten när denne står mot väggen för handstand push ups, handstand walk görs med fördel i linje med räcket för att få en bra vinkel på hela första delen av testet.

Vid del två filmas atleten med ungefär 45 graders vinkel snett framifrån i räcket samt i lyften med skivstång för att kunna bedöma träff på räcket samt djup och utlösning med skivstång. Shuttle runs görs med fördel i linje med räcket för att få en bra vinkel på hela andra delen av testet.

Skalning test 2A H/D14-16

20 Double Unders

5 Handstand Push Up

40 Double Unders

15 Handstand Push Up

60 Double Unders

15 (4*7,5) m Handstand Walk

60 Double Unders

15 Handstand Push Up

40 Double Unders

5 Handstand Push Up

20 Double Unders

Skalning test 2A H/D50-65

20 Double Unders
5 Handstand Push Up
40 Double Unders
10 Handstand Push Up
60 Double Unders
6 Wall Walks
60 Double Unders
10 Handstand Push Up
40 Double Unders
5 Handstand Push Up
20 Double Unders

Skalning test 2B H/D16, H/D45-50

20 Shuttle Run 7,5 m
21 Overhead Squats 30/20
21 Toes to Bar
21 Overhead Squats 30/20
21 Toes to Bar
20 Shuttle Run 7,5 m
21 Front Squats 50/35
21 Pull Ups
21 Front Squats 50/35
21 Pull Ups
20 Shuttle Run 7,5 m

Skalning test 2B H/D14, H/D55-65

20 Shuttle Run 7,5 m
15 Overhead Squats 30/20
15 Toes to Bar
15 Overhead Squats 30/20
15 Toes to Bar
20 Shuttle Run 7,5 m
15 Front Squats 50/35
15 Pull Ups
15 Front Squats 50/35
15 Pull Ups
20 Shuttle Run 7,5 m