

Test 1 Endurance + Strength



Minut 0-15 For Time

50 Wall Balls 9/6

25 Burpee Box Jump Over 60/50

1200/1000 m Ski-Erg

25 Burpee Box Jump Over 60/50

50 Wall Balls 9/6

Minut 15-23 Vila

Minut 23-30 For Time

8 Squat Clean 80/55

6 Squat Clean 95/65

4 Squat Clean 110/75

2 Squat Clean 120/80

Flöde

Atleten startar ståendes vid bollen. Först när tiden startar får atleten röra bollen. Efter wall balls förflyttar sig atleten till boxen och genomför burpee box jump over. Detta följs av ski-erg. Atleten återvänder sedan till boxen för burpee box jump over innan första delen av testet avslutas med ytterligare wall balls. Tiden för första delen tas när sista wall ball träffar väggen.

Därefter vilar atleten fram till minut 23 på klockan. Vilan disponeras fritt av atleten.

Därefter har atleten sju minuter på sig att genomföra åtta squat cleans på första vikten, sex squat cleans på andra vikten, fyra squat cleans på tredje vikten och två squat cleans på den fjärde och sista vikten. Atleten får ha fyra stänger till detta test eller ha hjälp med att lägga på vikt på stängen mellan lyften. Tiden tas när den sista squat cleanen når full utlösning i toppläget.

Utrustning

Wall ball, box, ski-erg (Concept2), skivstång och vikter.

Standard

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

I klasserna 55+ får atleten kliva upp på boxen i burpee box jump over.

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. WODProof går även att synka med Concept2-maskiner för att få denna info i bild. Första delen filmas med fördel snett bakifrån på wall balls och från sidan av boxen för burpee box jump over för att kunna döma botten på burpee. Används ingen av ovan nämnda appar är det viktigt att monitorn visas så att videogranskare kan säkerställa att rätt antal meter uppnåtts.

Squat cleans filmas snett från sidan i ungefär 45 graders vinkel till atleten för att kunna bedöma djup samt utlösning i toppen.

Skalning test 1A H/D16, H/D50

40 Wall Balls 9/6

20 Burpee Box Jump Over 60/50

1000/900 m Ski-Erg

20 Burpee Box Jump Over 60/50

40 Wall Balls 9/6

Skalning test 1A H/D14, H/D55-65

40 Wall Balls 6/4

20 Burpee Box Jump Over 60/50*

1000/900 m Ski-Erg

20 Burpee Box Jump Over 60/50*

40 Wall Balls 6/4

*Step over tillåtet för klasser H/D55-65 i Burpee Box Jump Over.

Skalning test 1B H/D18, H/D40-45

8 Squat Clean 75/40

6 Squat Clean 85/50

4 Squat Clean 95/60

2 Squat Clean 105/70

Skalning test 1B H/D16, H/D50-55

8 Squat Clean 60/35

6 Squat Clean 70/45

4 Squat Clean 80/55

2 Squat Clean 90/65

Skalning test 1B H/D14, H/D60-65

8 Squat Clean 40/30

6 Squat Clean 50/35

4 Squat Clean 60/40

2 Squat Clean 70/45