

SM-KVAL 2023

Svenska Förbundet för Funktionell Fitness



TEST 2A - BODYWEIGHT

Klass:

Ringa in din klass

18 / SENIOR / 30 / 35 / 40 / 45

Atlet:

Förening:

Timecap: 10 minuter (Därefter vila 5 minuter)

		Reps
30	Double Under	30
10	Handstand Push-up	40
60	Double Under	100
20	Handstand Push-up	120
90	Double Under	210
30	Handstand walk (4 x 7,5m) *	240
90	Double Under	330
20	Handstand Push-up	350
60	Double Under	410
10	Handstand Push-up	420
30	Double Under	450

* 2,5 meter segment som undbroken

TID:

Domare:

Summa
reps:

450

SM-KVAL 2023

Svenska Förbundet för Funktionell Fitness



TEST 2A - BODYWEIGHT

Klass:

Ringa in din klass

14 / 16

Atlet:

Förening:

Timecap: 10 minuter (Därefter vila 5 minuter)

		Reps
20	Double Under	20
5	Handstand Push-up	25
40	Double Under	65
15	Handstand Push-up	80
60	Double Under	140
15	Handstand walk (2 x 7,5m)	155
60	Double Under	215
15	Handstand Push-up	230
40	Double Under	270
5	Handstand Push-up	275
20	Double Under	295

TID:

Domare:

Summa
reps:

295

SM-KVAL 2023

Svenska Förbundet för Funktionell Fitness



TEST 2A - BODYWEIGHT

Klass:	Ringa in din klass
50 / 55 / 60 / 65+	

Atlet:	Förening:
--------	-----------

Timecap: 10 minuter (Därefter vila 5 minuter)

		Reps
20	Double Under	20
5	Handstand Push-up	25
40	Double Under	65
10	Handstand Push-up	75
60	Double Under	135
6	Wall walk	141
60	Double Under	201
10	Handstand Push-up	211
40	Double Under	251
5	Handstand Push-up	256
20	Double Under	276

TID:	
------	--

Domare:

Summa reps:	276
----------------	-----