



TEST 24.3

BODYWEIGHT / STRENGTH



KLASSE: ÅPEN, U20, M35, M40

Format	Tidsbegrensning	Resultatskille	Resultattype
FOR TID	10 MIN	Tid etter 2.	TID, SÅ REPS

For tid

1.
- 6 HSPU
- 8 Snatch @ 45/30kg
- 6 HSPU
- 8 Snatch @ 45/30kg

2. – Then –
- 8 HSPU
- 6 Snatch @ 60/45kg
- 8 HSPU
- 6 Snatch @ 60/45kg

3. –Then–
- 10 HSPU facing the wall, strict
- 4 Squat Snatch @ 80/55kg
- 10 HSPU facing the wall, strict
- 4 Squat Snatch @ 80/55kg

4. –Then–
- 12HSPU facing the wall, strict
- 2 Squat Snatch @ 100/70kg
- 12 HSPU facing the wall, strict
- 2 Squat Snatch @ 100/70kg

Resultat

Tid

mm:ss

Eller reps

reps

Klubb

Utøver

Kjønn

Kvinne

Mann

Dommer



TEST 24.3

MIXED / SKILL



FLYT

Utøver begynner "standing tall" foran Handstand Push Ups vegg. Ved klokkestart fullføres beskrevet antall reps med HSPU. Deretter går utøveren videre til snatch og gjennomfører beskrevet antall repetisjoner der. Etter dette går utøveren tilbake til HSPU vegg og gjør ny runde. Testen er ferdig ved fullført siste repetisjon eller ved utløp av tid.

REGELKOMMENTARER

Utøveren må administrere økten selv og må laste stangen selv. Det skal brukes samme stang i hele testen. Lås ytterst er påkrevd. Mål for HSPU er 95cm (bredde for både armer og bein) og 50 cm ut fra vegg. OBS! runde 3 og 4 er med squat snatch.

HENVISNING TIL STANDARDBOK

HSPU ID 12.01, Facing the wall ID 12.07 (strict V12), Snatch ID 4.01, Squat snatch ID 4.03

REGLER FOR FILMING

Se regelbok §16

UTSTYR OG FORESLÅTT OPPSETT

