

### TEST 1: ENDURANCE – FOR TIME

Deze test bevat bewegingen die de aërobe capaciteit moeten aantonen. Het test het vermogen van de atleet om een tempo voor een langere periode aan te houden.

Stap A) 120 Caloriën Roeien

Stap B) 120 Double Unders

Stap C) 100 Caloriën Roeien

Stap D) 100 Double Unders

Stap E) 80 Caloriën Roeien

Stap F) 80 Double Unders

Time cap = 26 minuten

### TEST 1: MATERIAAL

- Roeier
- Springtouw

### TEST 1: TEST FLOW

Voor de start gaat de atleet op de roeier zitten en worden de voeten in de daarvoor door de atleet aangepaste voetsteunen geplaatst. De demper wordt door de atleet op de gewenste weerstand geplaatst en de atleet zorgt ervoor dat de geroeide aantal caloriën worden weergegeven op het scherm. De handgrepen mogen NIET aangeraakt worden. Op het startsignaal grijpt de atleet de handgrepen vast en zal starten met te roeien tot de 120 caloriën (stap A) worden bereikt. Na het bereiken van de 120 caloriën, zal de atleet onmiddellijk overgaan tot het uitvoeren van de 120 Double Unders (stap B). Vervolgens herhaalt de atleet de stappen C tot en met F. De tijd wordt gestopt nadat de atleet de 80<sup>ste</sup> Double Under heeft uitgevoerd binnen de time cap. Haalt de atleet de opgegeven aantallen niet binnen deze time cap, worden de ontbrekende reps als seconden aan de time cap opgeteld en telt deze als eindscore.

### TEST 1: REGELS & STANDAARDEN

Voor de volledige omschrijving van de movement standards, zie items "Row: ID 9.03" en "Double Under: ID 10.07" van het iF3 Movement Standards document. [https://functionalfitness.sport/wp-content/uploads/2021/01/2021\\_iF3\\_Movement\\_Standards.pdf](https://functionalfitness.sport/wp-content/uploads/2021/01/2021_iF3_Movement_Standards.pdf)



Voor de volledige omschrijving van de videovereisten, lees de 'Online Qualifier Standards Manual'.

Heb je vragen omtrent de flow, regels en standaarden, contacteer ons rechtsreeks via [info@functionalfitnessjudges.be](mailto:info@functionalfitnessjudges.be) (lees eerst ALLE documenten aandachtig).

---

### TEST 1: BIJKOMENDE REGELS

- Nadat de atleet de 120 calorieën heeft bereikt **MOETEN** deze duidelijk getoond worden als videobewijs;
- Nadat de atleet de 100 calorieën heeft bereikt **MOETEN** deze duidelijk getoond worden als videobewijs;
- Nadat de atleet de 80 calorieën heeft bereikt **MOETEN** deze duidelijk getoond worden als videobewijs;
- De atleet mag niet van de roeier komen voordat de in de test voorgeschreven calorieën zijn bereikt;
- Bij het tonen van de geroeide calorieën is het niet noodzakelijk dat de atleet dit doet. Men dient er alleen op te letten dat de atleet bij de uitvoering van de Double Unders steeds in beeld blijft;
- Bij het einde van het roeien en het tonen van de geroeide calorieën als videobewijs, **MOET** het scherm gereset worden zodat het aantal calorieën terug op nul (0) staat. De atleet krijgt de vrije keuze wanneer hij of zij dit doet!

---

### TEST 1: Bijlage(n)

1. Score kaart;
2. Floor Plan.



<b>TEST 1</b>	Timecap = 26 minuten
<b>Endurance</b>	Alle leeftijdsgroepen individueel

120cal row	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	110	<b>120</b>
120 DU	130	140	150	160	170	180	190	200	210	220	230	<b>240</b>

100cal row	250	260	270	280	290	300	310	320	330	<b>340</b>
100 DU	350	360	370	380	390	400	410	420	430	<b>440</b>

80cal row	450	460	470	480	490	500	510	<b>520</b>
80 DU	530	540	550	560	570	580	590	<b>600</b>

Subtotaal

Eind tijd

Naam atleet

Naam TO



# FLOOR PLAN TEST 1

