

TEST 1: ENDURANCE – ELK TEAMLID INDIVIDUEEL 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 cal ROW
- Stap B) 120 Double Unders
- Stap C) 100 cal ROW
- Stap D) 100 Double Unders
- Stap E) 80 cal ROW
- Stap F) 80 Double Unders

Time cap = 26 minuten

TEST 1: MATERIAAL

- Roeier
- Springtouw

TEST 1: TEST FLOW

Voor de start plaatst de atleet zich 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 calorieën 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 calorieën (stap A) worden bereikt. Na het bereiken van de 120 calorieën, 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^{ste} 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 toegevoegd aan de time cap en telt deze als eindtijd. Het saldo van de vier (4) individuele eindtijden zal de eindscore zijn op het leaderboard.

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. [KLIK HIER](#)

Voor de volledige omschrijving van de videovereisten, lees de 'Online Qualifier Standards Manual'. [KLIK HIER](#)

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

TEST 1: SPECIAL REGULATION

- 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.





TEST 1	Timecap = 26 minuten
Endurance	Teams - elk teamlid individueel

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

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

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

Subtotaal

Eind tijd

Naam Team

Naam TO



FLOOR PLAN TEST 1

