

TEST 2A: STRENGTH – FIND YOUR RMs

Deze test bestaat uit krachtoefeningen met een barbell. Het test de timing, coördinatie en atletisch vermogen van de atleet terwijl hij onder een zware belasting werkt.

Stap A) 1RM Cluster = Squat + Clean + Thruster

Stap B) 3RM Deadlift

Time cap = 10 minuten

TEST 2B: SKILL – AMRAP

Deze test bevat gevorderde vaardigheden. Het test het tempo, het bewegingsbereik (ROM), de vaardigheid en de controle over het lichaam.

Stap A) 6 Handstand Push-Up (HSPU)

Stap B) 12 Chest to Bar

Stap C) 18 Pistol Squat

Time cap = 10 minuten

TEST 2: MATERIAAL

- Barbell (20/15)
- Bumper plates
- Safety clips
- Pull-up bar

TEST 2A: TEST FLOW

Voor de start mag de atleet zijn barbell beladen met het gewenste gewicht voor zijn of haar 1^{ste} poging. Als de atleet klaar is staat hij of zij in volledige extensie achter de barbell zonder deze aan te raken. Bij het startsignaal start de atleet zijn of haar 1^{ste} poging 1RM Cluster (stap A). De atleet geeft zelf aan wanneer de 1RM is bereikt en gaat onmiddellijk over tot het beladen van zijn of haar barbell voor het uitvoeren van de 3RM Deadlift (stap B). De atleet is vrij om zijn pogingen van de stappen A & B te verdelen over de time cap van 10 minuten. Het saldo van de hoogste scores (stap A + B) zal de eindscore zijn voor deze test.

TEST 2B: Test Flow

Bij het bereiken van de 10^{de} minuut op de oplopende klok zal de atleet **ONMIDDELLIJK** overgaan tot het uitvoeren van 6 HSPU (stap A), 12 Chest to Bar Pull-ups (stap B) en 18 Pistol Squats (stap C). Bij de laatste Pistol Squat start de atleet opnieuw met de stappen A tot en met C tot de time cap van 10 minuten voorbij is. Het subtotaal van het aantal uitgevoerde reps binnen de timecap zal eindscore zijn voor deze test.

TEST 2A + B: REGELS & STANDAARDEN

Voor de volledige omschrijving van de movement standards, zie items "Cluster: ID 4.07", "Deadlift: ID 2.01", "Handstand Push-up: ID 12.01", "Chest to Bar: ID 07.05" en "Pistol Squat: ID 1.06" van het iF3 Movement Standards document. 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 (lees eerst ALLE documenten aandachtig).

TEST 2A: BIJKOMENDE REGELS

- Bij een mislukte poging mag je **NIET** zakken in gewicht;
- Deadlift moet uitgevoerd worden → **TOUCH & GO**.

TEST 2B: BIJKOMENDE REGELS

- Het standaard aangewezen gebied voor de HSPU is 91 cm breed en 50 cm diep. Markeer deze zowel op de grond als op de muur (breedte);
- Bij de HSPU is 'kipping' toegestaan;
- Bij de HSPU moeten de voeten binnen het aangewezen gebied blijven tijdens de gehele uitvoering van de beweging;
- Bij de HSPU mogen de atleten van de leeftijdscategorie 55+ een AbMat gebruiken om het bewegingsbereik (ROM) te verkleinen;
- De Pistol Squats worden alternerend uitgevoerd. Bij een no-rep zal de atleet de repetitie met hetzelfde been moeten herdoen.



TEST 2A + B: Bijlage(n)

1. Score kaart;
2. Floor Plan.



TEST 2 A	Timecap = 10 minuten	Find your RMs Cluster + Deadlift
Strenght	Alle leeftijdsgroepen individueel	

1 RM Cluster (Squat + Clean + Thruster)

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------

3 RM DL

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------

Subtotaal

<input type="text"/>

TEST 2 B	Timecap = 10 minuten	AMRAP
Skill	Alle leeftijdsgroepen individueel	

6 Handstand Push - up

12 Chest to bar Pull - up

18 Pistol Squats

6	42	78	114	150	186	222	258
18	54	90	126	162	198	234	270
36	72	108	144	180	216	252	288

Subtotaal

<input type="text"/>

Naam atleet

<input type="text"/>

Naam TO

<input type="text"/>



FLOOR PLAN TEST 2

