

TEST 2A: STRENGTH – FIND YOUR RMs

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

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

Stap B) 3RM Deadlift

Time cap = 15 minuten

TEST 2B: SKILL – AMRAP – TEAMS OF 2 (M/M – F/F)

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

Stap A) 6 Synchro Handstand Push-Up

Stap B) 12 Synchro Chest to Bar

Stap C) 18 Synchro 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 onderneemt 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 atleten zijn vrij om hun pogingen van de stappen A & B te verdelen over de time cap van 15 minuten. Let wel, ALLE atleten moeten aan de beurt zijn gekomen. Het saldo van de hoogste individuele scores zal de eindscore zijn op het leaderbord.

TEST 2B: TEST FLOW

Bij het bereiken van de 15^{de} minuut op de oplopende klok zullen de atleten M/M & F/F (in deze volgorde) ONMIDDELLIJK overgaan tot het gesynchroniseerd uitvoeren van 6 Handstand Push-ups (stap A), 12 Chest to Bar Pull-ups (stap B) en 18 Pistol Squats (stap C). Na de laatste Pistol Squat M/M van de 1^{ste} ronde, zullen de atleten F/F op hun beurt overgaan tot het gesynchroniseerd uitvoeren van de stappen A tot en met C. Deze flow zal alternerend tussen M/M & F/F blijven uitgevoerd worden tot de time cap van 10 minuten voorbij is. Het saldo van het totaal uitgevoerde reps M/M + F/F zal de eindscore zijn.

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'.

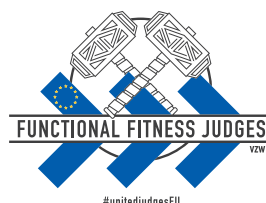
Heb je vragen omtrent de flow, regels en standaarden, contacteer ons rechtsreeks via info@functionalfitnessjudges.be (lees eerst ALLE documenten aandachtig).

TEST 2A: SPECIALE REGELS

- Bij een mislukte poging mag je NIET zakken in gewicht;
- Er mag maar EEN (1) en dezelfde barbell gebruikt worden door alle teamleden;
- Deadlift moet uitgevoerd worden → TOUCH & GO.

TEST 2B: SPECIALE REGELS

- Het standaard aangewezen gebied voor de Handstand Push-up is 91 cm breed en 50 cm diep. Markeer deze zowel op de grond als op de muur (breedte);
- De Pistol Squats moet alternerend worden uitgevoerd. Bij een no-rep zal de atleet de repetitie met hetzelfde been moeten herdoen;



- Voor de Handstand Push-up wordt de synchronisatie bereikt wanneer beide atleten gelijktijdig de verticale inversie tonen voor ze terug zakken;
- Voor de Chest to bar pull-up wordt de synchronisatie bereikt wanneer de borst van beide atleten gelijktijdig de pull-up bar aanraken;
- Voor de Pistol Squat wordt de synchronisatie bereikt wanneer beide atleten gelijktijdig met het actieve been rechtstaan in volledige body extensie. Het niet actieve been mag pas neergezet worden als de volledige extensie is bereikt.

TEST 2A + B: Bijlage(n)

1. Score kaart;
2. Floor Plan.



TEST 2 A	Timecap = 15 minuten	Find your RMs Cluster + Deadlift
Strenght	Teams: ALLE atleten individueel	

1 RM Cluster (Squat + Clean + Thruster)

3 RM Deadlift

Subtotaal

TEST 2 B	Timecap = 10 minuten	AMRAP
Skill	Teams M/M + F/F	

6 Handstand Push-ups

12 Chest to Bar Pull-ups

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

6 Handstand Push-ups

12 Chest to Bar Pull-ups

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

Naam Team

Naam TO



FLOOR PLAN TEST 2

