

TEST 3: POWER – AMRAP

Deze test bevat twee (2) onderdelen die snel moet worden uitgevoerd in een kort tijdsbestek. Hij test het vermogen van de atleet om bewegingen snel uit te voeren met een goede strategie om snelheid en pure kracht te tonen.

Stap A) 6 Bar Facing Burpees

Stap B) 6 Snatches (42,5/30)

Time cap = 4 minuten

TEST 3: MATERIAAL

- Barbell (20/15)
- Bumper plates
- Safety clips

TEST 3: TEST FLOW

Voor de start mag de atleet zijn barbell beladen met het vereiste gewicht voor zijn of haar snatches. Als de atleet klaar is, staat hij of zij in volledige extensie achter de barbell zonder deze aan te raken. Bij het startsignaal doet de atleet zijn 6 Bar Facing Burpees (stap A) onmiddellijk gevolgt door 6 Snatches (stap B). Bij de laatste Snatch start de atleet opnieuw met de stappen A en B tot de time cap van 4 minuten voorbij is. Het saldo van het aantal uitgevoerde reps binnen de time cap zal als eindscore tellen.

TEST 3: REGELS & STANDAARDEN

Voor de volledige omschrijving van de movement standards, zie items "Object-facing burpee over object: ID 10.02", "Snatch: ID 4.01" 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 3: SPECIALE REGELS

- De atleet mag tijdens de sprong over de barbell deze NIET aanraken met zijn of haar voeten.

TEST 3: Bijlage(n)

1. Score kaart;
2. Floor Plan.



| | | |
|---------------|--------------------------------------|-------|
| TEST 3 | Time cap = 4 minuten | AMRAP |
| Power | Alle leeftijdscategoriën individueel | |

6 Bar Facing Burpees

6 Snatches (42,5/30)

| | | | | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|
| 6 | 18 | 30 | 42 | 54 | 66 | 78 | 90 | 102 | 114 |
| 12 | 24 | 36 | 48 | 60 | 72 | 84 | 96 | 108 | 120 |

Subtotaal

Naam atleet

Naam TO

FLOOR PLAN TEST 3

