

### TEST 3: POWER – AMRAP – SYNCHROON

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

Stap A) 6 synchro Bar Facing Burpees

Stap B) 6 synchro 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 mogen de atleten zijn of haar barbell beladen met het vereiste gewicht voor de snatches. Als de atleten klaar zijn staan zij in volledige extensie achter de barbell zonder deze aan te raken. Bij het startsignaal doen de atleten zijn 6 gesynchroniseerde Bar Facing Burpees (stap A) onmiddellijk gevolgt door 6 gesynchroniseerde Snatches (stap B). Bij de laatste Snatches starten de atleten 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](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 3: SPECIALE REGELS

- Bij de burpee wordt de synchronisatie bereikt wanneer de volledige borst van alle atleten de grond raken;
- Alle atleten zullen gesynchroniseerd met beide voeten simultaan over de barbell springen;
- De atleten mogen tijdens de sprong over de barbell deze NIET aanraken met zijn of haar voeten;
- Bij de snatch wordt de synchronisatie bereikt wanneer alle atleten in de overhead positie staan.

### TEST 3: Bijlage(n)

1. Score kaart;
2. Floor Plan.





<b>TEST 3</b>	Time cap = 4 minuten	AMRAP
<b>Power</b>	Teams: 4 leden synchro	

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 Team

Naam TO





# FLOOR PLAN TEST 3

