



FYSMÄSTERSKAPEN 2024

Tävlingsmoment och instruktion Para

Styrka

Styrkeövningarna kan genomföras i valfri ordning.
Max 10 min vila mellan övningarna.

1. Bänkprens - max antal

Vikt: Damer 30 kg, herrar 60 kg
Maximal greppbredd är 81 cm, fingrar ska täcka ringarna på stängen.

- starta med raka armar
- sänk ned stängen så att den nuddar bröstet, utan studs
- tryck upp till raka armar

2. Latsdrag - max antal

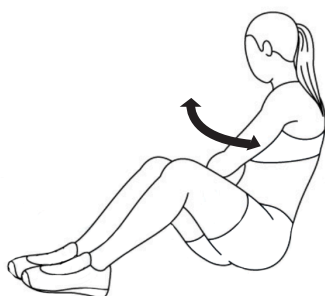
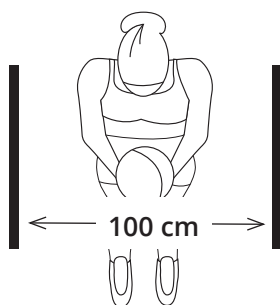
Vikt: Damer 40 kg, herrar 70 kg
Greppet ska vara övertagsgrepp, minst vara axelbrett och max två händer ut från axelbrett på var sida.

- starta med raka armar (passiv skulderbladsmuskulatur och utsträckta armbågsleder)
- dra up och vänd när hakan är över stängen

3. Russian Twist - max antal 2 min

Vikt medicinboll: 3 kg
Markera upp med tejp eller dyligt där bollen ska nudda golvet, bredd 100 cm.
Bollen måste nudda linjen på golvet för att repetitionen ska räknas.

- starta med bollen i golvet på strecket på ena sidan.
- rotera över till andra sidan och nudda golvet på linjen
- repterera och utför så många som möjligt på 2 min.





Uthållighet

3000 m stakning (Concept Skierg)

Innan start

Välj "välj pass", "nytt pass", "enkel distans" och skriv in 3000 m.

Starta testet

Den aktive startar på startkommando från testledaren.

Efter test

Notera medelwatt.

Ergometer

500 m - medelwatt

500 m paddling (Dansprint) **eller** 500 m roddmaskin (Concept).

Innan paddling

Ställ in individens vikt och 500 m nedräkning.

Lyft upp paddeln för start, nollställ.

Innan rodd

Välj "välj pass", "nytt pass", "enkel distans" och skriv in 500 m.

Starta testet

Den aktive startar på startkommando från testledaren.

Efter test

Notera medelwatt.

--

Stort lycka till!
