



SKF bjuder in till "Klubb- & fysmästerskapen 2022"

Bakgrund

Team- och fysmästerskapen skulle gå av stapeln i samband med Tränarkonventet på Bosön den 22 januari i år. Så blev inte fallet. Tränarkonventet ställdes in pga det förvärrade pandemiläget och därmed också tävlingen. Tävlingen var en del av Röda tråden-satsningen men även öppen för övriga i kanotsverige. Pandemisituationen utmanar till att finna nya lösningar på den planerade verksamheten. SKF väljer i detta fall att bjuda in till en ny tävling, "Klubb- & fysmästerskapen 2022" med förändrat upplägg som anpassats till rådande läge.

Upplägg

De aktiva genomför de olika tävlingsmomenten hemma på sin klubb alternativt i Nyköping/ Jönköping om man går på Kanotgymnasiet eller Sanda. Delmomenten som ingår i tävlingen är funktion, styrka, kondition och ergometer. Varje klubb utser en testledare som har kontakt med SKF, ansvarar för att testerna genomförs korrekt samt rapporterar resultatet. För att underlätta genomförandet i praktiken samt det faktum att många har covid alternativt förkyllning just nu erbjuds en tidsperiod på en månad att genomföra tävlingen.

Följande kategorier kommer att koras

<i>Mesta fysklubb:</i>	Den klubb som har flest deltagare vinner denna klass
<i>Bästa fysklubb 2022:</i>	Den klubb som totalt presterar bäst i förhållande till utvecklingstrappans målvärden i respektive klass vinner. Klubben behöver ställa upp med minst 5 deltagare för att få tävla i denna klass.
<i>Fysmästare 2022:</i>	Klasser dam/herr 14, 16, 18, U21, sen & old boys/girl (35år & uppåt)

Regler

1. Tävlingsmomenten ska utföras enligt de instruktioner som ges under rubriken "Tävlingsmoment och instruktion". Varje klubs testledare ansvarar för att dessa följs på bästa sätt.
2. Det är tillåtet att genomföra respektive delmoment vid olika tillfällen – d v s man kan köra styrka, kondition, ergometer och funktion för sig. Däremot är det ej tillåtet att dela upp ett specifikt delmoment på flera tillfällen (tex så ska chins, dips och hängande benlyft köras vid samma tillfälle).
3. Under tävlingsperioden är det tillåtet att göra om delmomenten flera gånger med kravet att en testledare finnas på plats.

Vilka kan delta?

Alla i klubben ung som gammal – har man en skada genomför man de moment man kan.

Vad gäller för Röda tråden?

Vi önskar att alla i Röda tråden deltar. Har du en skada – genomför de moment du kan.

Tävlingsperiod & anmälan

Start den 25:e januari. Avslut inklusive sista möjliga rapporteringsdag är 21 feb.

Ingen anmälan krävs utan den aktive blir automatiskt anmäld i och med rapporteringen.

Tävlingsmoment och instruktion

Funktion

Eftersom den tänkta funktionsutbildningen för tränare och de aktiva på Tränarkonventet uteblev har vi tagit bort merparten av de tänkta funktionsövningarna.



1. "Tuppen" - Stå på ett ben, andra benet lyft 90 grader, händerna på huvudet, blunda. Starta klockan när den aktive står i rätt position. Stoppa tidtagningen när något av följande händer:
a) Stödfoten rör på sig, b) luftbenet tappar position från 90 grader, c) ögonen öppnas, d) bälten tappar position.
Övrigt: Ett mindre vingel är ok men vid nästa vingel ska tidtagningen stoppas. Ta tiden både på höger och vänster ben.
Max tid: 2min – d v s klarar den aktive över 2 min så avbryts testet p g a full pott.

2. Plankan – Rak planka, sidoplanka höger och vänster

- a) Inta position för rak planka (se bild). När rätt position är uppnådd startas klockan. Tiden stoppas när den aktive tappar den stabila kroppspositionen alternativt när måltiden är uppnådd.
- b) vila 30sek
- c) Inta position för sidoplanka vänster sida (se bild). När rätt position är uppnådd startas klockan. Tiden stoppas när den aktive tappar den stabila kroppspositionen alternativt när måltiden är uppnådd.
- d) vila 30sek
- e) Upprepa punkt c men för höger sida.

Max tid: 2min för respektive övning (Rak, sidoplanka hö & vä) – efter det kan testet avbrytas

Styrka

1. Chins – max antal: Upphäv startar från hängande i raka armar (utsträckta axelleder och armbågsleder) vänder när hakan är över stängan. Överkropp och ben ska hållas stilla under hela hävet. Greppet ska vara övertagsgrepp, minst vara axelbrett och max två händer ut åt från var sida.



2. Hängande benlyft – max antal: Häng i ribbstol eller chinsräcke och häv upp underdelen av kroppen så att tår eller underben nuddar stängan, med raka ben. Sänk sedan ner benen till lodlinjen igen och starta om övningen. Om stelheten är så pass stor att raka ben omöjliggörs är det ok med en liten flexion i knäleden – men denna behöver hållas konstant genom hela rörelseutförandet.



3. *Dips – max antal:* Starta med helt sträckt armbågsled, sänk kroppen rakt ner tills överarmen är parallell med golvet, dvs 90 grader i armbågsled, vänd och tryck upp kroppen till sträckt läge i armbågsled igen. Kroppen ska hållas stilla under hela övningen.



4. Styrkeövningarna ska genomföras i den ordning som presenteras ovan dvs chins, benlyft och sist dips.

Kondition

3000m löpning: Det är godkänt att använda en standardiserad löparbana såväl som en uppmätt plan sträcka nära er klubb.

Ergo

500m paddling

Ergotyp: Dansprint (har klubben inte denna - ange vilken ergo ni använder)

Innan testet: Ställ in individens vikt, 500m lopp funktionen, lyft upp paddeln för start, nollställ igen

Testet: Den aktive startar på startkommando från testledaren

Efter testet: Notera tid, maxwatt och medelwatt

Testledarens ansvar

Att rapportera testresultaten senast **den 21 feb** samt att testerna utförs så korrekt som möjligt.

För att rapportera in resultaten gör så här:

- Ladda Excelark för resultatrapportering på följande sida:

<https://www.kanot.com/Grenar/sprintmaraton/tavlingar/teamochfysmasterskapet/>

- Fyll i arket

- Maila arket till Johan Nilsson på johan.nilsson@kanot.com senast den 21/2.

Frågor om fysmästerkapet och genomförande:

Kontakta Åsa Eklund, asa.eklund@kanot.com, 073-331 19 77

Stort lycka till!

Svenska kanotförbundet