



FYSMÄSTERSKAPEN 2023

SVERIGES MEST VÄLTRÄNADE PADDLARE OCH KLUBB

Mellan 14 januari och 5 februari 2023 har du som enskild paddlare eller din klubb möjlighet att vara med i vinterns stora utmaning Fysmästerskapen – ett test i uthållighet, styrka, funktion och ergometer. Sätt upp mål och utmana dig själv mot bättre fysik, eller varför inte utmana dina klubbkamrater, paddlare från andra städer, andra grenar och kämpa om titlarna – Årets Fysmästare, Årets Bästa Fysklubb och Årets Mesta Fysklubb!

UPPLÄGG

Nytt för i år är att Fysmästerskapen genomförs i samarbete med STC. För att underlätta träningen inför Fysmästerskapen erbjuder STC 1 månad gratis träning på sina gym runt om i Sverige. STC och SKF-anslutna klubbar sammanstrålar på 25 orter – aktuella klubbar kommer kontaktas av SKF.

Aktiva genomför tävlingsmomenten hemma på sin klubb eller på ett STC-gym, när som helst under tävlingsperioden 14 januari och 5 februari 2023. Delmomenten som ingår i tävlingen är uthållighet, styrka, funktion och ergometer. Varje klubb utser en eller flera testledare som deltar vid en digital genomgång kring Fysmästerskapen och ansvarar för att testerna genomförs korrekt, samt rapporterar in resultaten.

STC-dagen 28 januari 2023

För att skapa uppmärksamhet kring Fysmästerskapen och samarbetet mellan SKF och STC genomför vi en STC-dag där vi samlar kanotister från Jönköping för att göra testerna på ett STC-gym i Jönköping den **28 januari 2023**. Detta för att belysa partnerskapet ytterligare, inte minst gällande Elitcenter JKPG, men även för att visa upp svensk kanot.

Det står er fritt att även på andra orter i Sverige vara med och göra era tester den 28 januari – antingen på ett STC-gym eller på klubben.

VILKA KAN DELTA?

Alla i klubben, ung som gammal – oavsett vilken kanotgren du tillhör. Har man en skada genomför man de moment man kan.

Följande vinnare kommer att koras

Årets Fysmästare	Klasser dam/herr 14, 16, 18, U21, senior, para och masters (35 år och uppåt).
Årets Bästa Fysklubb	Den klubb som har de bästa atleterna. Klubben behöver ställa upp med minst 6 deltagare, ha tävlande i minst 3 olika klasser samt representanter i dam- och herrklass.
Årets Mesta Fysklubb	Den klubb som har flest deltagare vinner.



REGLER

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

TÄVLINGSPERIOD OCH ANMÄLAN

Start den 14 januari. Avslut inklusive sista möjliga rapporteringsdag är 5 februari.
Ingen anmälan krävs, den aktive blir automatiskt anmäld i och med rapporteringen.

TESTLEDARENS ANSVAR

Testledare ska delta vid en (1) digital genomgång av hur testerna genomförs, se datum nedan. Vidare är det testledarens ansvar att se till att testerna utförs så korrekt som möjligt, samt rapportera testresultaten **senast den 5 februari**.

Inspelad testledargenomgång

För er som missat testledargenomgångerna finns länk till video [här](#).

Rapportera resultat

För att rapportera resultaten – gör så här:

1. Ladda ner Excel-ark för resultatrapportering som du hittar [här](#).
Det finns två olika rapporter – **Resultatrapport** samt **Resultatrapport Para**.
2. Fyll i arket
3. Maila arket till Danny Hallmén på danny.hallmen@kanot.com senast 5 februari 2023

FRÅGOR OM FYSMÄSTERSKAPET OCH GENOMFÖRANDE

Danny Hallmén
danny.hallmen@kanot.com
073-62 54 198

Stort lycka till!
Svenska Kanotförbundet

FYSMÄSTERSKAPEN 2023

TÄVLINGSMOMENT OCH INSTRUKTION

Funktion

1. "Tuppen"

Stå på ett ben, andra benet lyft till 90 grader, händerna på huvudet, blunda och ha mössa/ögonbindel över ögonen (se bild).

Starta klockan när den aktive står i rätt position.

Stoppa tidtagningen när något av följande händer:

- stödfoten rör på sig
- luftbenet tappar position från 90 grader
- ögonen öppnas
- bålen tappar position

Övrigt: Ett (1) mindre vingel är ok, men vid nästa vingel ska tidtagningen stoppas.

Ta tiden både på höger och vänster ben.



Maxtid: 2 min – dvs klarar den aktive över 2 min så avbryts testet med full pott.

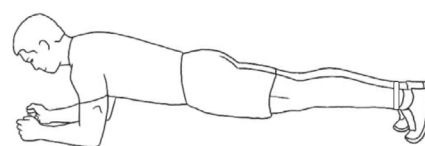
2. Plankan

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 alt. när maxtiden är uppnådd.



- b) Inta position för sidoplanka vänster sida (se bild).

När rätt position är uppnådd startas klockan.

Tiden stoppas när den aktive tappar den stabila kroppspositionen alt. när maxtiden är uppnådd.



- c) Upprepa punkt b) men för höger sida.

Maxtid: 3 min för respektive övning (rak, sidoplanka hö & vä) – efter det kan testet avbrytas.

Styrka

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

Max 10 min vila mellan övningarna.

1. *Chins - max antal*

Upphäv startar från hängande i raka armar (utsträckta axelleder och armbågsleder), vänder när hakan är över stängen.

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.

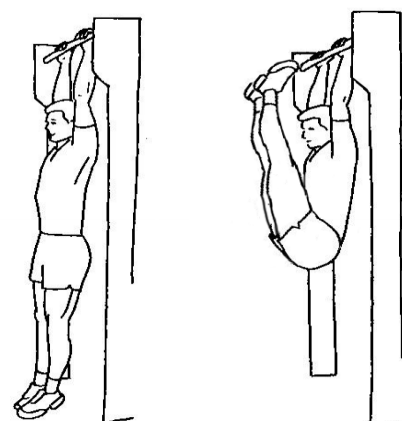


2. *Hängande benlyft - max antal*

Häng i ribbstol eller chinsräcke. Häv upp underdelen av kroppen så att tår eller underben nuddar stängen, 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 axelleden är parallell eller lägre än armbågsleden.

Vänd och tryck upp kroppen till sträckt läge i armbågsleden. Kroppen ska hållas stilla under hela övningen.





Uthållighet

3000 m löpning

Det är föredras att använda en standardiserad löparbana, såväl som en uppmätt plan sträcka nära er klubb, men det är även tillåtet att använda ett löparband inställt med 1% alt 0,5 grader lutning.

Ergometer

500 m paddling (Dansprint) **eller** 500 m stakning (Concept Skierg)

Innan paddling: Ställ in individens vikt och 500 m nedräkning.
Lyft upp paddeln för start, nollställ.

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

Testet: Den aktive startar på startkommando från testledaren

Efter testet: Notera medelwatt

- - - -

PARA - TÄVLINGSMOMENT OCH INSTRUKTION

Parakanotister har samma delmoment - funktion, styrka, uthållighet och ergometer, men innehållet har anpassade övningar, se nedan.

Funktion - Para

Boxaren - höger och vänster

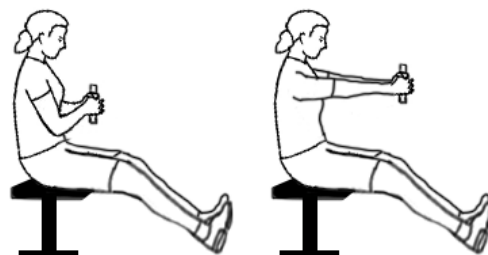
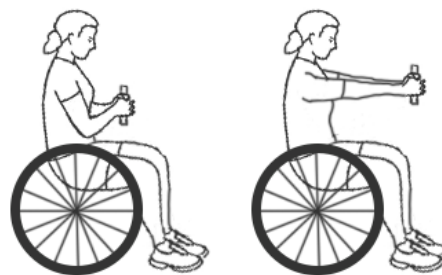
Utrustning: Dragapparat med justerbar höjd och enkelhandshandtag. Utförs sittande - antingen i rullstol/på bänk.

Vikt: 5 kg (enkeltrissa) alt 10 kg (dubbeltrissa)

Rullstol: Fixera rullstolen så att du sitter 90 grader i vinkel mot en dragapparaten.

Bänk: Bänkens höjd = knän 90 grader. Sträck ut benen och låt fötterna vila på hälarna.

Testet: Håll handtaget med båda händerna knutna intill bröstet. För ut handtaget till raka armar med handtaget i axelhöjd - nu startar tiden. Håll så länge som möjligt utan att tappa vinkel. Tiden stoppas när den aktive tappar vinkel mot dragapparaten med armarna.



Maxtid: 2 min - dvs klarar den aktive över 2 min så avbryts testet med full pott.



Styrka - Para

1. *Bänkpress - max antal*

Vikt: Damer 30 kg, herrar 60 kg

Maximal greppbredd är 81cm, fingrar ska täcka ringarna på stången.

Testet startar med raka armar, sänk ned stången så att den nuddar bröstet utan studs.

Tryck upp till raka armar.

2. *Latsdrag - max antal*

Vikt: Damer 40 kg, herrar 70 kg

Testet startar med raka armar (utsträckta axelleder och armbågsleder) vänder när hakan är över stången. Greppet ska vara övertagsgrepp, minst vara axelbrett och max två händer ut åt från var sida.

Uthållighet - Para

3000 m stakning (Concept Skierg)

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

Testet: Den aktive startar på startkommando från testledaren

Efter testet: Notera medelwatt

Ergometer - Para

500 m paddling (Dansprint)

Innan start: Ställ in individens vikt och 500 m nedräkning.

Lyft upp paddeln för start, nollställ.

Testet: Den aktive startar på startkommando från testledaren

Efter testet: Notera medelwatt
