

FYSMÄSTERSKAPEN 2024

Tävlingsmoment och instruktion H/D16, 18, 21, Senior och Masters 35+

Funktion

Funktionsövningarna kan genomföras i valfri ordning.

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:

- a) stödfoten rör på sig
- b) luftbenet tappar position från 90 grader
- c) ögonen öppnas
- d) 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.

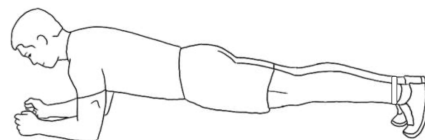
Maxtid: 2 min – dvs klarar den aktive över 2 min så avbryts testet med full pott.



2. Plankan

Rak plank, sidoplanka höger och vänster

- a) Inta position för rak plank (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 nu för höger sida.



Maxtid: 3 min – dvs klarar den aktive över 3 min för respektive plank så avbryts testet med full pott.

Styrka

Styrkeövningarna ska genomföras i den ordning som presenteras nedan – det vill säga chins, benlyft och sist dips.

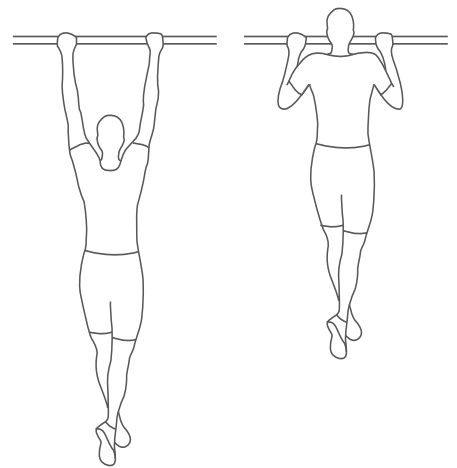
Max 10 min vila mellan övningarna.

1. Chins - max antal

Häng i chinsräcke. Greppet ska vara övertagsgrepp, minst vara axelbrett och max två händer ut åt från var sida. Inga hjälpmedel är tillåtna, förutom magnesium.

- Upphäv startar från hängande i raka armar (passiv skulderbladsmuskulatur och utsträckta armbågsleder), vänder när hakan är över stången.
- Ny repetition startar från det hängande startläget (passiv skulderbladsmuskulatur och utsträckta armbågsleder).

Ben ska hållas stilla under hela hävet.

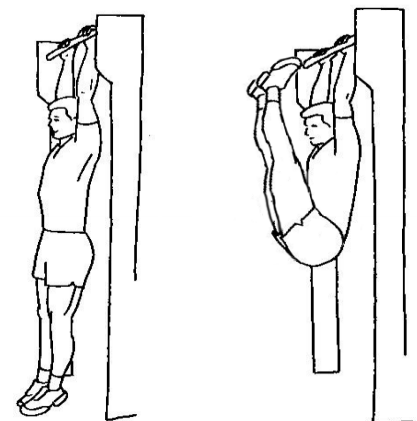


2. Hängande benlyft - max antal

Häng i ribbstol eller chinsräcke. Inga hjälpmedel är tillåtna, förutom magnesium.

- Häv upp underdelen av kroppen så att tår nuddar eller passerar stången 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

Övningen utförs på dipsräcke.

- Starta med helt sträckt armbågsled, sänk kroppen tills axelleden är parallell eller lägre än armbågsleden.
- Vänd och tryck upp kroppen till sträckt läge i armbågsled.

Benen 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 med start och mål på samma ställe.

Det är även tillåtet att använda ett löparband inställt med 1% alt 0,5 grader lutning.

Ergometer

500 m – medelwatt

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

Innan paddling

Ställ in individens vikt och 500 m nedräkning.

Lyft upp paddeln för start, nollställ.

Innan stakning eller 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!
