FYSMÄSTERSKAPEN

Tävlingsmoment och instruktion H/D12, 14 och Masters 50+

Skillnader mot övriga klasser

I vissa av momenten finns det ett alternativt test. De alternativa testerna är till för de som inte klarar en (1) repetition i det ordinarie testet. Detta test räknas också in i resultatet.

Exempel i chins – Eva vinner H/D14 på 3 st chins, tvåa bli Freya på 1 st chins och trea blir Sara med tiden 2:03 på alternativövningen ”chinshäng”.

H/D12 är en ny klass sedan 2024 och Fysmästerskapen ska i första hand vara en utmaning, dvs inga resultat registreras till Svenska Kanotförbundet, utan enbart deltagande i H/D12. Det är inte tillåtet att gå upp från H/D12 till äldre klasser.

H/D12 och 14 springer 2000 m på konditionsmomentet, medan Masters 50+ springer 3000 m som övriga klasser.

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:

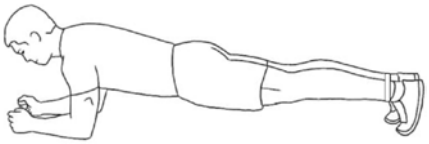
- **a)** stödfoten rör på sig
- **b)** luftbenet tappar position från 90 grader
- **c)** ögonen öppnas
- **d)** bålen tappar position

Övrigt: Ett (1) mindre vingel är ok, men vid nästa vingel ska tidtagningen stoppas.
Ta tiden både på höger och vänster ben.

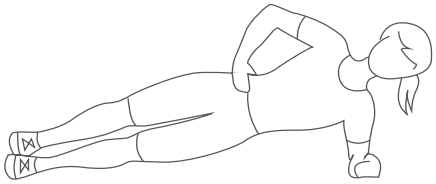
Maxtid: 2 min – dvs klarar den aktive över 2 min så avbryts testet med full pott.

2. Plankan

Rak 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.



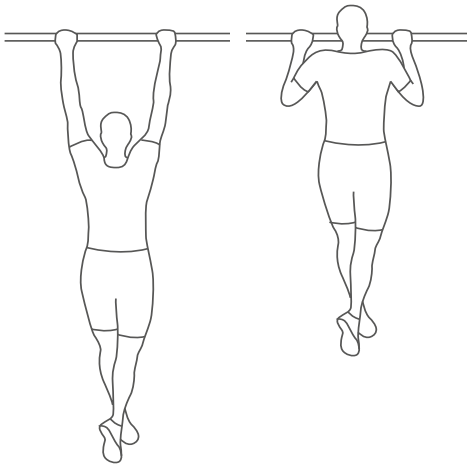
- **b)** Inta position för sidoplanka vänster sida (se bild).
  När rätt position är uppnådd startas klockan.
  Tiden stoppas när den aktive tappar den stabila kroppspositionen alt. när maxtiden är uppnådd.
- **c)** Upprepa punkt b) men nu för höger sida.

Maxtid: 3 min – dvs klarar den aktive över 3 min för respektive planka 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.

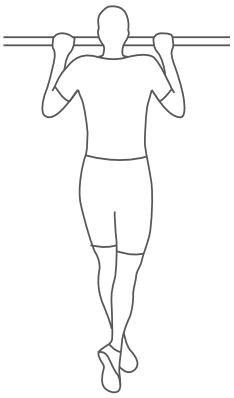
a) Upphäv startar från hängande i raka armar (passiv skulderbladsmuskulatur och utsträckta armbågsleder), vänder när hakan är över stången.

b) Ny repetition startar från det hängande startläget (passiv skulderbladsmuskulatur och utsträckta armbågsleder).

Ben ska hållas stilla under hela hävet.

Alternativt test

1. Chinshäng – max tid



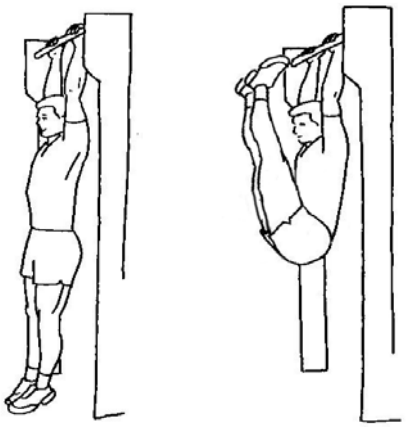
Ta dig upp till chinsräcket med hjälp av vän eller pall. Greppet ska vara övertagsgrepp, minst vara axelbrett och max två händer ut åt från var sida. Inga hjälpmedel är tillåtna, förutom magnesium.

a) Tiden startar när hakan är ovanför chinsräcket och du är hängandes.

b) Häng stilla/statiskt så länge du kan med hakan ovanför chinsräcket.

c) Tiden stoppas när du inte längre orkar hålla hakan ovanför chinsräcket.

2. Hängande benlyft – max antal



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

a) Häv upp underdelen av kroppen så att tår nuddar eller passerar stången med raka ben.

b) 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.

Alternativt test

2. Statiskt benlyft över 90° – max tid



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

a) Häv upp benen med 90 grader i knäled så att de passerar 90 grader i höftled så att knät lyfts i höjd med höften.

b) Tiden stoppas när knät tappar höjd och faller nedanför 90 grader i höftled.

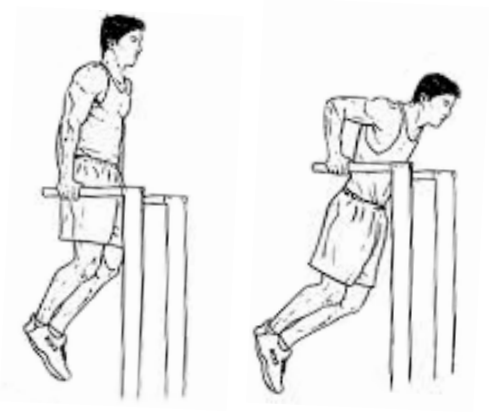
3. Dips – max antal

Övningen utförs på dipsräcke.

a) Starta med helt sträckt armbågsled, sänk kroppen tills axelleden är parallell eller lägre än armbågsleden.

b) Vänd och tryck upp kroppen till sträckt läge i armbågsled.

Benen ska hållas stilla under hela övningen.



Alternativt test

3. Armhävningar – max antal

Tejpa fast en tennisboll på golvet.

Placera dig på alla fyra så att bollen hamnar i din brösthöjd, med händer lite bredare än axlarna och fötterna i samma bredd som bålen

a) Starta med sträckta armbågsleder, med endast fötter och händer i marken.

b) Sänk ned kroppen tills bröstkorgen nuddar tennisbollen.

c) Sträck ut till raka armbågsleder och repetera.

Stabil kroppsposition ska hållas under hela rörelseutförandet.



Uthållighet

2000 m löpning – HD12 och 14
3000 m löpning – Masters 50+

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.

Resultatomvandling

Resultatet som registreras i medelwatt för SkiErg eller RowErg omvandlas i efterhand utifrån en noga beräknad formel för att motsvara effekten på kajakergometer.

Formeln är baserad på aktiva som har likvärdig nivå i både paddling, skidåkning och rodd. Om du är en bättre kanotist än vad du är skidlöpare eller roddare så kommer du generellt få bättre resultat på kajakergometer och vice versa.

– –

Stort lycka till!