



FYSMÄSTERSKAPEN 2025

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 stången.

- starta 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

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 stången

3. Russian Twist - max antal 2 min

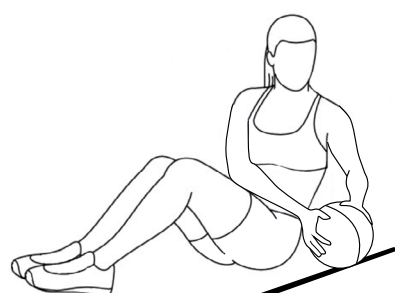
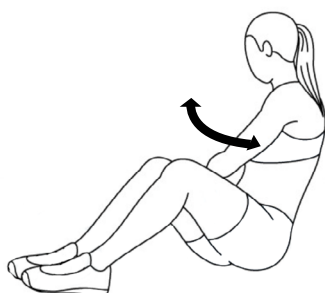
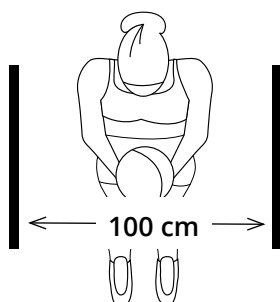
Vikt medicinboll: 3 kg

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.

Om den aktive har stöd för sin sittställning i sin kanot, får motsvarande stöd användas i övningen.

- 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

200 m - medelwatt

200 m paddling (Dansprint) **eller** 200 m roddmaskin (Concept).

Innan paddling

Ställ in individens vikt och 200 m nedräkning.

Lyft upp paddeln för start, nollställ.

Innan rodd

Välj "välj pass", "nytt pass", "enkel distans" och skriv in 200 m.

Starta testet

Den aktive startar på startkommando från testledaren.

Efter test

Notera medelwatt.

--

Stort lycka till!
