

	Öppen	Medel	Skalad	Veteran (40+)	Teens (13-16 år)
Back squat	80 kg / 60 kg	55 kg / 40 kg	45 kg / 35 kg	55 kg / 40 kg	45 kg / 35 kg
Front squat	70 kg / 50 kg	50 kg / 35 kg	40 kg / 30 kg	50 kg / 35 kg	40 kg / 30 kg
OH-squat	60 kg / 40 kg	40 kg / 30 kg	35 kg / 25 kg	40 kg / 30 kg	35 kg / 25 kg
Deadlift	100 kg / 70 kg	80 kg / 55 kg	70 kg / 50 kg	80 kg / 55 kg	70 kg / 50 kg
Clean & Shoulder to OH	60 kg / 42,5 kg	50 kg / 35 kg	35 kg / 25 kg	50 kg / 35 kg	35 kg / 25 kg
Snatch	60 kg / 42,5 kg	50 kg / 35 kg	35 kg / 25 kg	50 kg / 35 kg	35 kg / 25 kg
Thruster	60 kg / 42,5 kg	50 kg / 35 kg	35 kg / 25 kg	50 kg / 35 kg	35 kg / 25 kg
<i>Tyngre vikter på skivstångar kan förekomma men utan krav att hela laget måste utföra övningen. Variationer av skivstångsövningar, komplex samt andra skivstångsövningar kan förekomma. Övan krav är undantaget då det kan förekomma styrketester där en maxning utförs.</i>					
Kettlebell movement	1-2 x 24 kg / 1-2 x 16 kg	2 x 16 kg / 12 kg 1 x 24 kg / 16 kg	1-2 x 16 kg / 1-2 x 12 kg	2 x 16 kg / 12 kg 1 x 24 kg / 16 kg	1-2 x 16 kg / 1-2 x 12 kg
Dumbbell movement	1-2 x 22.5 kg / 1-2 x 15kg	2 x 15 kg / 2 x 10 kg 1 x 22.5 kg / 1 x 15 kg	1-2 x 15 kg / 1-2 x 10 kg	2 x 15 kg / 2 x 10 kg 1 x 22.5 kg / 1 x 15 kg	1-2 x 15 kg / 1-2 x 10 kg
Wall ball	9 kg / 6 kg	9 kg / 6 kg	6 kg / 4 kg	9 kg / 6 kg	6 kg / 4 kg
Pistol squat	Ja	Ja*	Nej	Ja*	Nej
Toes to bar	Ja	Ja	Nej	Ja	Ja*
Hanging knee raises	Nej	Nej	Ja	Nej	Ja
Toes through rings	Ja	Ja	Ja*	Ja	Ja
Pull-up	Ja	Ja	Nej	Ja	Ja*
Chest to bar pull-up	Ja	Ja*	Nej	Ja*	Ja*
Bar muscle up	Ja*	Nej	Nej	Ja*	Ja*
Ring muscle-up	Ja*	Nej	Nej	Ja*	Nej
Single unders	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja
Double unders	Ja	Ja	Nej	Ja	Ja*
Single crossovers	Ja	Ja	Ja*	Ja	Ja*
Double under crossover	Ja*	Nej	Nej	Ja*	Nej
Rope climb	Ja**	Nej	Nej	Ja**	Ja**
Handstand push-up	Ja	Ja*	Ja* (abmat)	Ja	Ja* (abmat)
Strict Handstand push-up	Ja*	Nej	Nej	Ja*	Nej
Wall facing Handstand push-up	Ja*	Nej	Nej	Nej	Nej
Handstand walk	Ja	Ja*	Nej	Ja*	Ja*
Wall walk	Ja	Ja	Ja*	Ja	Ja
Shuttle runs	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja
Burpee variations	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja

*Dessa övningar förekommer men inte med krav att hela laget behöver utföra dem. Per match utgår vi från att minst en tjej och en kille kan hantera dessa övningar.

** Kommer ej under serien men kan förekomma i finalen.

Utöver övningar ovan kan andra varianter av övningar samt andra kroppsviktsövningar förekomma.