



INFO | HYROX PFT-TESTIT

**Tervetuloa HYROX Physical Fitness Test (P'F'T) -tapahtumaan
la 7.11. klo 14.15-17.15 GOGO Hervantaan!**

[!\[\]\(666e09182d4cd268646ea700ea60dcdf_img.jpg\) Tästä voit ilmoittautua mukaan.](#)

HYROX Physical Fitness Test on HYROX-kuntoa mittaava standardoitu testi, jonka suorittamalla saat käsityksen tämänhetkisestä HYROX-kokonaiskuntotasostasi ja voit esimerkiksi arvioida, mikä kilpailudivisioona voisi olla sinulle sopiva. Testin ei suinkaan tarvitse olla vakavamielinen rykäisy, vaan sen voi ottaa myös rennommalla otteella treenimielessä.

Testin suoritettuasi suoritusaikasi rekisteröidään halutessasi globaaliin ranking-listaan. Lisäksi saat suorituksesta muistoksi kangasmerkin suoritusaikasi mukaan (tasot: bronze, silver tai gold).

- Kiitos, kun olet tapahtumapäivänä ajoissa ja treenivalmiina, mielellään 10-15 min ennen tapahtuman alkua ja treenikerrasto jo puettuna.
- Varaathan tapahtumaan koko tapahtuma-ajan, sillä testissä osallistujan tuomaroivat toinen toistaan.
- Peruutathan paikkasi mikäli olet estynyt tulemaan, niin paikkasi vapautuu seuraavalle innokkaalle.

Tapahtumapäivänä ennen ensimmäistä starttia käydään yhteisesti läpi testin kulku, käytänteet sekä tuomarontimenetelmä. Lähdöt starttaavat 10 min välein. Osallistujan vastuulla on huolehtia olla starttivalmiina hänelle allokoituun aikaan ja riittävästi lämmitelleenä. Suorituksen aikana saa piipahtaa juomapullolla.

Tapahtumapäivän kulku:

- 14.00 ilmoittautuminen aukeaa
- 14.20 testiohjeistus 1 (käytännön seikat, tuomarointi, score card, testitulokset)
- 14.30 testiohjeistus 2 (suoritusasemat ja liikestandardit)
- 14.45 ensimmäisen lähtöryhmän startti klo 14.50, jonka jälkeen lähtöaallot 10 min välein
- 17.00 aikojen rekisteröinti järjestelmään & kangasmerkkien jako

Nähdään tapahtumassa!