



NM2019 // KVALIFISERINGSUKE 1

PERIODE: 08.04.19 07:00 - 13.04.19 21:00

HEL GAS VREDE

ÅPEN KLASSE

MASTER 35-39

MASTER 40+

UNDER 20

FORMAT
FOR VEKT

TIDSBEGRENSNING
9 MINUTTER

RESULTATSKILLE
2RM

RESULTATSTYPE
TYNGSTE 3RM

3 RM Hang snatch, anyhow

3 REPETISJONER MAX

Forsøk 1	<input type="text"/>	<input type="text"/>	Forsøk 6
Forsøk 2	<input type="text"/>	<input type="text"/>	Forsøk 7
Forsøk 3	<input type="text"/>	<input type="text"/>	Forsøk 8
Forsøk 4	<input type="text"/>	<input type="text"/>	Forsøk 9
Forsøk 5	<input type="text"/>	<input type="text"/>	Forsøk 10

RESULTATSKILLE

2 RM

FF-KLUBB _____

KJØNN Kvinne Mann

UTØVER _____

DOMMER _____

RESULTAT _____

RES.SKILLE _____

PRESENTERT AV



FLEXFIT



NM2019 // KVALIFISERINGSUKE 1

PERIODE: 08.04.19 07:00 - 13.04.19 21:00

HEL GAS VREDE

BESKRIVELSE

Utøveren kan starte med vekt for første løft før klokken starter. I løpet av en 9 minutters tidsbegrensning har utøveren på seg til å løfte den tyngste 3 RM som mulig. Det er ingen begrensning på antall forsøk. Ved resultatskille vil tyngste 2RM være utfallsgivende.

3RM må utføres unbroken, som følger unbroken rule.

STANDARDS

HANG POSITION

Demonstrated by:

- standing free.
- object off ground (not touching ground with any part of the object).
- object is supported by the hands, arms oriented downward from the shoulders.
- avoid standing tall to ensure object is slightly lower than a deadlift lockout.

OVERHEAD LOCKOUT

Demonstrated by:

- standing tall position is achieved
- object is overhead and over the sagittal midline of the body
- the shoulder angle is open or rearward of the frontal plane
- full extension of elbows
- for 1-arm versions, the lifting arm is vertical

OVERHEAD

- Area above the top of the head of the athlete. Can be slightly above, or way above
- In front, directly over, or behind the center of head

HANG RULE

If object is in contact with the ground, including before the initial rep, a deadlift lock-out must be achieved before the rep can be initiated.

HANG SNATCH, ANYHOW - ID 4.04

Athlete moves object in one fluid motion starting over knees to overhead.

REPETITION START

- [Hang position](#).

REPETITION END

- [Overhead lockout](#).

REPETITION REQUIREMENTS

- Object is moved in one fluid motion from hang to a [overhead](#) position.
- Adhere to [hang rule](#).

CYCLE & POST REPETITION

- The object can be returned to [rep start](#) in any controlled manner as long as it adheres to the [hang rule](#).