

NM-VEKA 2022 // KONKURRANSE TESTER

DAG 1



ENDURANCE

TEST 1 // 24.juni

Format: **For tid**

Tidsbegrensning: **30 min menn/ 34 min kvinner**

Resultattype: **Tid, så repetisjoner**

Heatstørrelse: **1 x 10 lag per kjønn**

For time

400m Run + 500m Row

500m Row + 400m Run

9 sync Burpees over blocks

400m Run + 500m Row

500m Row + 400m Run

12 sync Burpees over blocks

400m Run + 500m Row

500m Row + 400m Run

15 sync Burpees over blocks

400m Run + 500m Row

500m Row + 400m Run

18 sync Burpees over blocks

400m Run + 500m Row

500m Row + 400m Run

21 sync Burpees over blocks



STRENGTH

TEST 2 // 24.juni

Format: **For tid**

Tidsbegrensning: **19 min**

Resultattype: **Tid, så vekt**

Heats: **Heats på 5 personer per kjønn**

Squat Clean Speed Ladder

Innledende runde, Time Cap - 1 min

(4 heat á 5 personer)

115/70 kg

120/75 kg

125/80 kg

130/85 kg

Semifinale, Time Cap - 1:30 min

(2 heat á 5 personer)

130/80 kg

135/85 kg

140/90 kg

145/95 kg

Finale, Time Cap - 2 min

(1 heat á 5 personer)

140/90 kg

145/95 kg

150/100 kg

155/105 kg

Innledende runde: De to vinnerne i hvert heat

+ de to beste tidene går videre til semifinale.

Semifinale: De to vinnerne i hvert heat

+ den beste tiden går videre til finalen.

Vinner: Beste sammenlagt plassering av

Utøver A og Utøver B.



BODYWEIGHT

TEST 3 // 24.juni

Format: **For tid**

Tidsbegrensning: **16 min**

Resultattype: **Tid, så repetisjoner**

Heatstørrelse: **1 x 10 lag per kjønn**

3 Rounds

2 Legless Rope Climbs

20 Strict Handstand Push-Ups

20 Pistols

3 Rounds

3 Rope Climbs

30 Handstand Push-Ups

30 Pistols

NM-VEKA 2022 // KONKURRANSE TESTER

DAG 2



SKILL

TEST 4 // 25.juni
Format: **For tid**
Tidsbegrensning: **15 min**
Resultattype: **Tid, så repetisjoner**
Heatstørrelse: **1 x 10 lag per kjønn**

For time

1 x HSW-ramp (stairs) (Atlet A + Atlet B)
5 sync. Gymnastic Complex*
1 x HSW-ramp (incline) (Atlet A + Atlet B)
15 sync clear the Box Jump Over

1 x HSW-ramp (stairs) (Atlet A + Atlet B)
4 sync. Gymnastic Complex*
1 x HSW-ramp (incline) (Atlet A + Atlet B)
15 sync clear the Box Jump Over

1 x HSW-ramp (stairs) (Atlet A + Atlet B)
3 sync. Gymnastic Complex*
1 x HSW-ramp (incline) (Atlet A + Atlet B)
15 sync clear the Box Jump Over

*Gymnastic Complex:

3 Toes-to-bar
3 Chest-to-bar
3 Bar Muscle-Up



POWER

TEST 5 // 25.juni
Format: **For tid**
Tidsbegrensning: **6 min**
Resultattype: **Tid, så repetisjoner**
Heatstørrelse: **1 x 10 lag per kjønn**

Atlet A

30/22 cal Echo Bike
15 Clean & Jerk @65/45 kg

Atlet B

30/22 cal Echo Bike
15 Power Snatch @65/45 kg



MIXED

TEST 6 // 25.juni
Format: **For tid**
Tidsbegrensning: **19 min**
Resultattype: **Tid, så repetisjoner**
Heatstørrelse: **1 x 10 lag per kjønn**

4x 4 min on / 1 min off

Buy in for each intervall

16 Ring Muscle Up
16 Deadlift @140/100 kg

Then

40 Worm Squats
40 Worm Hang Clean & Jerk
40 Worm Thrusters