

NOR3F-LIGAEN
FUNCTIONAL FITNESS

KLUBB MOT KLUBB OG NM-KVALIFISERING

NOR3F-LIGAEN



NOR3F

UKE 2
04. MARS - 09. MARS

KLASSE: ÅPEN OG M35

TEST 20.3

FORMAT

FOR TID

TIDSBEGRENSNING

15:00

RESULTATSKILLE

INGEN

MIN. ARBEIDSKRAV

1 REPETISJON

RESULTATSTYPE

TID, SÅ REPETISJONER

4 ROUNDS

- 2 sgmts. Dumbbell overhead walking-lunges, 22.5/15 kg, 8 mtrs. segments
- 30 reps. Double unders
- 15 reps. Toes-to-bar
- 5 reps. Chest-to-bar pull-ups

	ROUND 1		ROUND 2		ROUND 3		ROUND 4	
DB OH WL	1	2	53	54	105	106	157	158
DOUBLE UNDERS	32		84		136		188	
TOES-TO-BAR	47		99		151		203	
CHEST-TO-BAR	52		104		156		208	


KLUBB _____

KJØNN Kvinne Mann

UTØVER _____

DOMMER _____

RESULTAT _____ TID ELLER REPETISJONER

 UTØVER _____

DOMMER _____

20.3 RESULTAT _____ TID ELLER REPETISJONER

PLAY
MADE BY ATHLETES

NOR3F-LIGAEN
FUNCTIONAL FITNESS

KLUBB MOT KLUBB OG NM-KVALIFISERING

NOR3F-LIGAEN



UKE 2

04. MARS - 09. MARS

KLASSE: ALLE

TEST 20.3

RESULTAT

Total tid brukt for å fullføre alle 4 rundene. Ved DNF er resultatet antall godkjente repetisjoner ved tidsbegrensningen.

FLYT

Ingen spesielle notater.

REGEL NOTATER

Mål opp et segment på 8 meter som må utføres unbroken på overhead walking lunges.

Om 8 meter er for langt måles opp 4 meters segment som må utføres unbroken, snu direkte og unbroken tilbake før enten man eventuelt tar pause eller de påfølgende 2x4 meterene unbroken.

RESULTAT

Totalt antall godkjente repetisjoner til man ikke klarer å utføre en runde sitt respektive antall repetisjoner innenfor minuttet.

FLYT

Man starter med 1-2-3/2 av snatch, S20H og row på minutt 1. Dersom man fullfører disse 6/5 repetisjonene før 1:00 venter man til 1:00 for så å starte på neste del som er 1-2-3 av hspu, bbjo og pull-ups. Fullfører man 6 repetisjoner der før 2:00 så venter man til 2:00 og starter på runde 2. Det blir da 2-4-6/4 reps av odd minute, og 2-4-6 reps av even minute. Man fortsetter så lenge man klarer å fullføre alle repetisjoner innenfor minuttet.

TEST 20.4

REGEL NOTATER

Startposisjon: Ved test-start (0:00) skal utøver så i standing tall posisjon. Ved start av hvert nytt minutt er startposisjon standing free. Det betyr at man ikke trenger å stille seg opp i standing tall posisjon, men man har heller ikke mulighet til å feks sparke opp i HSPU rep-start eller snatch rep-start før minuttet har startet.

S20H er en standard front-rack S20H. Så selv om man avslutter en snatch i tasken før kan man ikke kjøre S20H fra nakke/rygg. Grepsbredde er dog frivillig (se standarddokumentet for detaljer).

Row standard: Row følger vanlig standard (se detaljer i standarddokumentet) som betyr at utøver skal slutte å gi kraft til maskinen ved tidsgrensen, man får allikevel "coast over" eller resultatet når maskinen stopper å spinne. For denne testen betyr det at for å gå videre til neste minutt må korrekt antall kalorier fullføres innen minuttet, dersom ikke fullfører er man ute. Feks. om man får inn 5 cal på 6-cal runden i det tiden går ut er testen ferdig. Dersom maskinen fortsetter å rulle et sekund eller to og viser 6 cal vil dette bli ditt resultat, men man får ikke fortsette.

Re-setting av roer: I denne testen vil det være lov å ha en person sikrer at rommaskinen er påskrudd og resatt før hver runde. Dette for å minimere forskjeller som kommer av at nyere maskiner (PM5) er raskere av/på og har flere innstillinger enn eldre maskiner.

PLAY
MADE BY ATHLETES