

NOR3F-LIGAEN  
FUNCTIONAL FITNESS

KLUBB MOT KLUBB OG NM-KVALIFISERING

NOR3F-LIGAEN



UKE 2

04. MARS - 09. MARS

KLASSE: ÅPEN OG M35 - MENN

# TEST 20.4

RAGNAROK: HVOR LENGE HOLDER DU?

FORMAT

FOR REPETISJONER

TIDSBEGRENSNING

60 SEK **DEATH BY**

RESULTATSKILLE

INGEN

MIN. ARBEIDSKRAV

1 REPETISJON

RESULTATSTYPE

REPETISJONER

EMOM - **EVEN MINUTES**

1+1 rep. Snatch, anyhow, 60 kg  
2+2 reps. Shoulder-to-overhead, 60 kg  
3+3 cal. Row

EMOM - **ODD MINUTES**

1+1 rep. HSPU, kipping  
2+2 reps. Burpee box jump overs, 60 cm  
3+3 reps. Pull-ups

## MENN

	00:00 - 00:59	02:00 - 02:59	04:00 - 04:59	06:00 - 06:59	08:00 - 08:59	10:00 - 10:59	12:00 - 12:59
SNATCH	1	2	3	4	5	6	7
S2OH	2	4	6	8	10	12	14
ROW	3	6	9	12	15	18	21
	6	24	54	96	150	216	294

  

	01:00 - 01:59	03:00 - 03:59	05:00 - 05:59	07:00 - 07:59	09:00 - 09:59	11:00 - 11:59	13:00 - 13:59
HSPU	1	2	3	4	5	6	7
BBJO	2	4	6	8	10	12	14
PULL-UP	3	6	9	12	15	18	21
	12	36	72	120	180	252	336

KLUBB \_\_\_\_\_

UTØVER \_\_\_\_\_

RESULTAT \_\_\_\_\_ TOTALT ANTALL REPETISJONER

DOMMER \_\_\_\_\_

UTØVER \_\_\_\_\_

DOMMER \_\_\_\_\_

20.4 RESULTAT \_\_\_\_\_ TOTALT ANTALL REPETISJONER

**PLAY**  
MADE BY ATHLETES

NOR3F-LIGAEN  
**FUNCTIONAL FITNESS**

KLUBB MOT KLUBB OG NM-KVALIFISERING

**NOR3F-LIGAEN**



NOR3F

**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