



TEST 23.1 & 23.2

KLASSE: U14, M60, M65+, SKALERT

Format	Tidsbegrensning	Resultatskille	Resultattype
FOR REPS FOR VEKT	17 MIN TOTALT (12 min + 5 min)	INGEN	23.1: REPS 23.2: VEKT

TEST 23.1

AMRAP 12

	R1	R2	R3	R4	R5	R6	R7	R8	R9
20 reps. Alternating Dumbbell Snatches 15/10kg	20	65	110	155	200	245	290	335	380
15 reps. Box Step Overs 24/20 inch	35	80	125	170	215	260	305	350	395
10 sgmts. Shuttle Runs, 7,5m	45	90	135	180	225	270	315	360	405

DIRECTLY INTO TEST 23.2 ↓

5 min to find max weight

Complex of 1 clean + 1 hang clean + 1 shoulder to overhead

Resultat 23.1

Reps reps

Resultat 23.2

Maks vekt kg

Klubb _____

Utøver _____

Kjønn Kvinne Mann

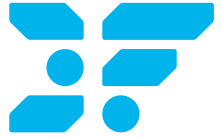
Dommer _____

Utøver _____

Test 23.1 resultat _____ Test 23.2 resultat _____

Dommer _____

PLAY
MADE BY ATHLETES



TEST 23.1 OG 23.2

TEST 23.1

Format: FOR REPETISJONER
Tidsbegrensning: 12 MINUTTER
Resultatskille: INGEN
Resultattype: TOTALT ANTALL REPETISJONER

Demovideo 23.1: https://youtube.com/shorts/AaYAg2Hi_BE?feature=share

AMRAP 12:

20 reps. Alternating Dumbbell Snatches 22,5/15kg
15 reps. Box Jump Overs 24/20 inch (60/50 cm)
10 sgmts. Shuttle Runs, 7,5m

Directly into 23.2->

TEST 23.2

Format: FOR VEKT
Tidsbegrensning: 5 MINUTTER
Resultatskille: INGEN
Resultattype: TYNGSTE LØFT (KG)

Demovideo 23.2: <https://youtube.com/shorts/MAdPFRfPNFU?feature=share>

5 MIN TO FIND MAX WEIGHT:

Complex of: 1 clean + 1 hang clean + 1 shoulder to overhead

RESULTAT

23.1: Totalt antall repetisjoner som utføres i løpet av 12 minutter.

23.2: Tyngste løft gjennomført i løpet av 5 minutter (totaltid 17 minutter)

FLYT

Ved startsignalet skal utøverne begynne med 20 repetisjoner alternerende dumbbell snatch. Deretter gjør utøveren 15 repetisjoner box jump over, og til slutt 10 segmenter shuttle run á 7,5 meter. Når en runde er gjennomført begynner utøveren fra toppen igjen. Slik fortsetter h*n til 12 minutter har gått og testen er gjennomført.

Etter 23.1/12 minutter skal utøveren starte direkte på 23.2 og gjennomføre ett complex av 1 clean, 1 hang clean og 1 shoulder to overhead. Utøveren har 5 minutter til å få gjennomført ett godkjent (sammenhengende) complex, og det er det tyngste gjennomførte løftet som blir tellende resultat. Utøveren kan gjennomføre så mange løft h*n ønsker i løpet av de 5 minuttene.

REGELKOMMENTARER

23.1

- Under shuttle run skal en hånd og begge føttene ta i bakken over den markerte linjen, både ved start og slutt.
- Dumbbell snatch:
 - Begge sider av dumbbellen må være i kontakt med bakken mellom hver repetisjon
 - MERK: **alternating rule**: En vekslende utførelse av en oppgave innebærer at repetisjoner av oppgaven må fullføres ved å veksle mellom venstre/høyre aktive arm. Etter en god repetisjon av venstresiden, vil en ny repetisjon ikke telles på venstre side før en god rep er utført på høyre. Hvis utøveren ikke er i stand for å utføre bevegelsen på begge sider, vil han eller hun ikke være i stand til å fullføre oppgaven.
 - **PASSIVE ARM RULE**: Når det er en eller flere passive armer, f.eks. i singel armbevegelser eller benbevegelser, kan den passive armen ikke brukes for å dytte fra utøverens kropp eller være i kontakt på noen måte med

mindre det er spesifikt oppgitt i standard. Armen(e) kan imidlertid svinges inn i luften til generere moment eller holdes fritt i luften.

23.2:

- Hele complexet må være gjennomført før de 5 minuttene har gått.
- Løftet må være sammenhengende. Dersom en dropper stangen etter en clean eller hang clean må en starte fra toppen igjen.
- En ferdig lastet stang kan være klargjort før test 23.1 startes
- Hang clean: low hang er tillatt
- Det er lov å både laste av og på vekt underveis i testen

Klokken skal starte på 00:00 og telle oppover. Når klokken når 17:00 er begge testene ferdige.

HENVISNING TIL [STANDARD](#)BOK:

- SNATCH, ANYHOW- ID 4.01
- BOX JUMP OVER - ID 10.05
- SHUTTLE RUN- ID 9.02
- CLEAN, ANYHOW - ID 3.01
- HANG CLEAN, ANYHOW - ID 3.04
- SHOULDER TO OVERHEAD - ID 5.05
- BOX STEP OVER - ID 15.05 (U14, M60 og M65+)

FILMING

Se [regelboken](#) § 16

Alle som ønsker å kvalifisere videre må filme hele utførelsen, og laste opp film til youtube, vimeo el. Husk at denne må være synlig for alle som har lenken. Lenken legges inn sammen med resultatet i eget felt når du logger resultatet ditt. Se regelboken for ytterligere regler om filming.

Før start må utøveren si sitt navn, klubb, og hvilken test som skal utføres til kamera (gjelder dersom utøveren ønsker å kvalifisere videre). Utøveren må måle opp og teipe start- og sluttstrek til shuttle run. Det skal være 7,5 meter i ytterkant av de markerte strekene. Utøveren må deretter filme oppmålt lengde til shuttle run.

Husk å laste filmene opp i god tid FØR registreringen stenger.

UTSTYR

- Teip til å markere linje for shuttle run
- Boks
- Dumbbell
- Barbell
- Vektskiver
- Låser

SKALERINGER

Test 23.1:

Skalert, U14, M60 og M65+:

Dumbbell 15/10kg,
Box jump over skaleres til box step overs 24/20 inch

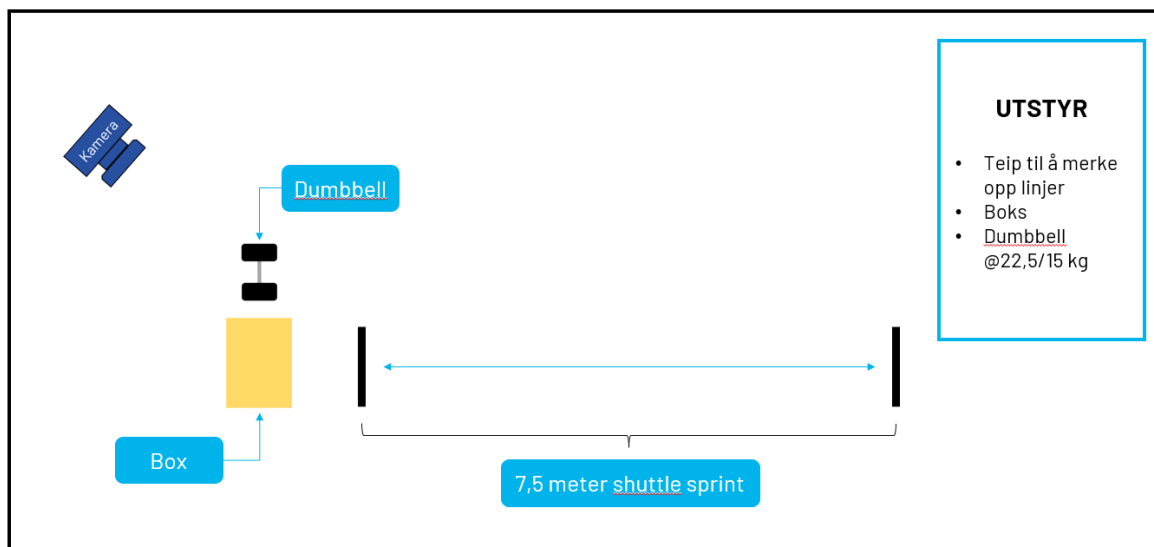
U16 og U18:

Dumbbell 15/10 kg

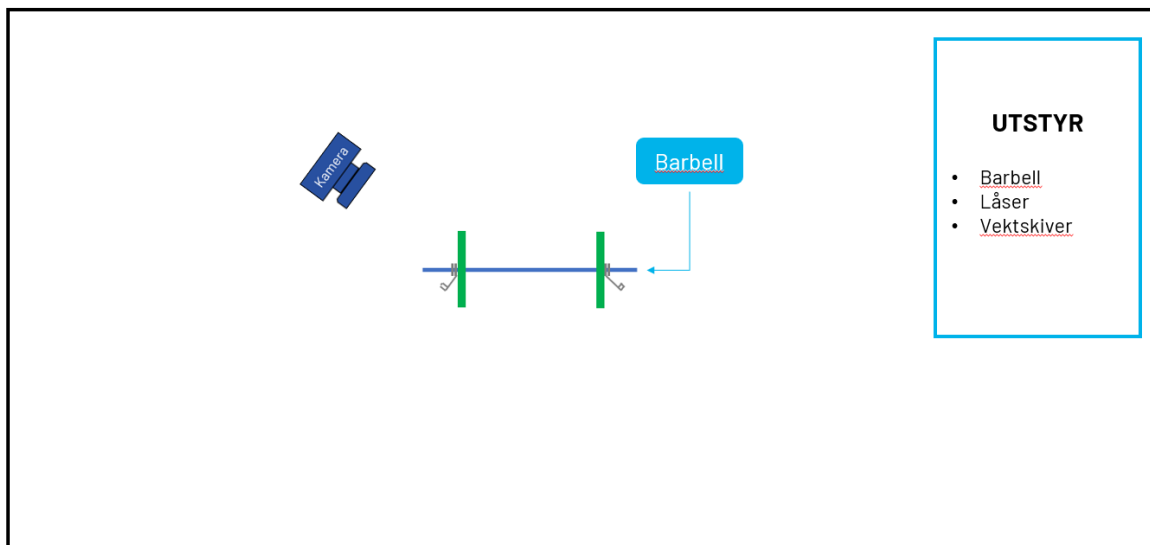
Test 23.2 er lik for alle klasser.

ANBEFALT OPPSETT

TEST 23.1



TEST 23.2



Frist for å registrere resultatet er torsdag 2.februar klokken 23:00.

Det vil ikke gjøres noen unntak, så husk å registrer resultatet ditt i god tid.

[Resultatene dine registreres her](#)

OBS: Dersom du er påmeldt både NM-veka og en individuell klasse må du logge resultatet i begge klassene. Den som meldte laget på til NM-veka må registrere begge lagutøvernes resultat.