



TEST 24.2 (Skalert)

MIXED



KLASSE: SCALED, U14, M60+

Format	Tidsbegrensning	Resultatskille	Resultattype
FOR TID	16 MIN	INGEN	TID, SÅ REPS

For tid

- 1.4 KB Front loaded squats @ 16/12kg
-
- 4 Boxf. Burpees Over Obj.

2.

– Then –

8 KB Front loaded squats @ 16/12kg
-
- 8 Boxf. Burpees Over Obj.

3.

–Then–

12 KB Front loaded squats @ 16/12kg
-
- 12 Boxf. Burpees Over Obj.

4.

–Then–

8 KB Front loaded squats @ 16/12kg
-
- 8 Boxf. Burpees Over Obj.

5.

–Then–

4 KB Front loaded squats @ 16/12kg
-
- 4 Boxf. Burpees Over Obj.

Resultat

Tid

mm:ss

Eller reps

reps

Klubb

Utøver

Kjønn

☐ Kvinne

☐ Mann

Dommer



TEST 24.2 (Skalert)

MIXED / SKILL



FLYT

Test starter med utøver står bak kettlebell. Ved klokkestart fullføres beskrevet antall repetisjoner på front loaded squats, så burpees, så sumo deadlift high pulls. Etter dette går utøver tilbake til løftestang og utfører ny runde med nytt antall reps. Testen er ferdig ved fullført siste repetisjon eller ved utløp av tid.

REGELKOMMENTARER

Boks høyde er 50cm for ALLE

Klokken skal starte på 00:00 og telle oppover.

HENVISNING TIL STANDARDBOK

Front loaded squats ID 1.05, Boxf. Burpees Over ID 10.02, Sumo deadlift high pulls ID 2.03

REGLER FOR FILMING

Se regelbok §16

UTSTYR OG ANBEFALT OPPSETT

