



TEST 24.2

MIXED / SKILL



KLASSE: U16, U18

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

For tid

1.

4 Front Squats @ 35/25kg

4 Boxfacing Burpees Over

4 Pull-ups

2.

– Then –

8 Front Squats @ 35/25kg

8 Boxfacing Burpees Over

8 Pull-ups

3.

–Then–

12 Front Squats @ 35/25kg

12 Boxfacing Burpees Over

12 Pull-ups

4.

–Then–

4 Push-Press @ 35/25kg

4 Boxfacing Burpees Over

4 C2B

5.

–Then–

8 Push-Press @ 35/25kg

8 Boxfacing Burpees Over

8 C2B

6.

–Then–

12 Push-Press @ 35/25kg

12 Boxfacing Burpees Over

12 C2B

7.

–Then–

4 Thrusters @ 35/25kg

4 Boxfacing Burpees Over

4 Bar Muscle-ups

8.

–Then–

8 Thrusters @ 35/25kg

8 Boxfacing Burpees Over

8 BarMuscle-ups

9.

–Then–

12 Thrusters @ 35/25kg

12 Boxfacing Burpees Over

12 Bar Muscle-ups

Resultat

Tid

mm:ss

Eller reps

reps

Klubb

Utøver

Kjønn

Kvinne

Mann

Dommer



TEST 24.2

MIXED / SKILL



FLYT

Test starter med utøver står bak løftestangen. Ved klokkestart fullføres beskrevet antall repetisjoner på frontbøy, så burpees, så pull-ups. etter dette går utøver tilbake til løftestang og utfører ny runde med nytt antall reps. Etter tre runder byttes øvelser på løftestang og i rigg. Testen er ferdig ved fullført siste repetisjon eller ved utløp av tid.

REGELKOMMENTARER

Første repetisjon i front squats og thrusters kan begynne med en squat clean. Boks høyde er 50cm for ALLE

Klokken skal starte på 00:00 og telle oppover.

HENVISNING TIL STANDARDBOK

Front SQ ID 1.03, Boxf. Burpees Over ID 10.02, Pull-ups 7.04, Thrusters ID 5.06, C2B ID 7.05, Push-Press ID 5.02, Bar MUs ID 7.07

REGLER FOR FILMING

Se regelbok §16

UTSTYR OG ANBEFALT OPPSETT

