



TEST 25.1 & 25.2

KLASSE: U14, M60, M65+

Format	Tidsbegrensning	Resultatskille	Resultattype
FOR REPS FOR VEKT	19 MIN TOTALT (13 min + 6 min)	METER PÅ ROMASKIN	25.1: REPS 25.2: VEKT

Test 25.1

For max meters in 13 minutes

Round 1

- 2 Ground to overhead @ 15/20 kg
 4 Burpee jump over bar and back
 Make rower distance pass 250m

Round 2

- 4 Ground to overhead @ 15/20 kg
 4 Burpee jump over bar and back
 Make rower distance pass 500m

Round 3

- 6 Ground to overhead @ 15/20 kg
 6 Burpee jump over bar and back
 Make rower distance pass 750m

Round 4

- 8 Ground to overhead @ 15/20 kg
 8 Burpee jump over bar and back
 Make rower distance pass 1000m

Round 5

- 10 Ground to overhead @ 15/20 kg
 10 Burpee jump over bar and back
 Make rower distance pass 1250m

Round 6

- 12 Ground to overhead @ 15/20 kg
 12 Burpee jump over bar and back
 Max distance in remaining time

Directly into test 25.2

6 min to find max weight

2 RM hang clean anyhow

Resultat 25.1

Reps Meters

Utøver _____

Klubb _____

Utøver _____

Dommer _____

Test 25.1 resultat _____

Resultat 25.2

Weight

☐ Kvinne ☐ Mann

Dommer _____

Test 25.2 resultat _____

TEST 25.1 OG 25.2

TEST 25.1

Format: FOR REPETISJONER

Tidsbegrensning: 13 MINUTTER

Resultatskille: Dersom testen avsluttes på romaskinen, er resultatskille antall meter romaskinen viste da tiden gikk ut (rulling inkluderes)

Resultattype: TOTALT ANTALL REPETISJONER

Demovideo 25.1: <https://youtu.be/n5fp96lz2gg>

AMRAP 13:

2 Thrusters @ 25/35kg
2 Burpee jump over bar and back
Make rower distance pass 250m

4 Thrusters @ 25/35kg
4 Burpee jump over bar and back
Make rower distance pass 500m

6 Thrusters @ 25/35kg
6 Burpee jump over bar and back
Make rower distance pass 750m

8 Thrusters @ 25/35kg
8 Burpee jump over bar and back
Make rower distance pass 1000m

10 Thrusters @ 25/35kg
10 Burpee jump over bar and back
Make rower distance pass 1250m

12 Thrusters @ 25/35kg
12 Burpee jump over bar and back

-- Remaining time --
Row Erg for max distance

Directly into 25.2->

SKALERINGER

U18, U16 - Menn: 30 kg thrusters
U18, U16 - Damer: 25 kg thrusters
U14, M60, M65+, Introduksjon (skalert): Barbell Ground to overhead @ 15/20kg

Øvrige klasser gjennomfører testen som beskrevet over.

TEST 25.2

Format: FOR VEKT

Tidsbegrensning: 6 MINUTTER (totaltid 19 minutter)

Resultatskille: INGEN

Resultattype: TYNGSTE LØFT (KG)

Demovideo 25.2: <https://youtu.be/l0f4lU0bufE>

6 MIN TO FIND MAX WEIGHT:

2 reps hang clean (anyhow)

RESULTAT

25.1: Totalt antall repetisjoner thrusters og burpees som utføres i løpet av 13 minutter. Dersom testen avsluttes på rommaskinen føres antall meter rodd totalt som resultatskille. Bruk scoreark for riktig føring av resultat

25.2: Tyngste løft gjennomført i løpet av 6 minutter (totaltid 19 minutter)

FLYT

25.1: Utøver starter i standing tall ved løftestangen. På startsignalet utfører utøver 2 thrusters. Deretter utføres burpees med hopp over stangen og tilbake. Etter det går utøver til roeren og fullfører 250m rodistanse. Romaskinen skal ikke nullstilles i løpet av testen, men rulle videre. Utøveren fortsetter deretter med neste sett thrusters der antallet reps nå har økt. Etter thrusters er det igjen burpees. Etter burpees igjen roer. Uten nullstilling av roeren skal utøveren nå passere 500m totalt. (altså ca. 250 nye meter). Slik fortsetter testen til klokken når 13 minutter og test 25.1 avsluttes (klokken ruller videre for 25.2).

25.2: Klokken ruller videre etter 25.1. Her skal utøver laste stangen selv. Løft i eget tempo og så mange ganger du vil og har tid til, men husk lås. Tyngste sett med to godkjente reps innenfor tidsrammen vinner.

REGELKOMMENTARER

25.1

- Burpee jump over object and back:

“Returhoppet” skal følge samme standard som første hoppet:

- *Jump over object with both feet.*
- *Both feet need to be off the ground, on the take-off side of the line or object, at the same time.*
- *Athlete passes over the object with entire body.*
- *Unless specified in a special regulation, landing or contacting the object with feet during the transition over is ok, but not required.*

- For ground to overhead med tom stang (skalerte klasser) må stangen føres under knehøyde mellom repetisjoner - "Athlete moves object from ground (or below the knees) to overhead."

25.2:

- Løftet skal gjennomføres som et complex. Altså må stangen holdes i hendene hele veien. Det er tillatt å re-gripe med stangen hvilende i hoften. Dersom stangen slippes i bakken må forsøket starte på nytt.
- Begge løftene må være gjennomført før de 6 minuttene har gått.
- Samme stang må benyttes for begge testene og lastes om etter 25.1 er fullført
- Utøveren må selv laste av og på stangen
- 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 19:00 er begge testene ferdige.

HENVISNING TIL [STANDARDBOK](#):

- Row – ID 9,03
- Thrusters – ID 5.06
- Burpee jump over object – ID 10.01
- Hang clean (anyhow) – ID 3.04
- Ground to overhead – ID 4.01-4.08 (U14, M60 og M65+ og skalert)

FILMING OG DØMMING

Se [regelboken](#) §§ 15 og 16

Alle som ønsker å kvalifisere videre må filme hele utførelsen. Dersom du har en sertifisert nivå 2 dommer, eller en dommer som har gjennomført vårt digitale dommerkurs i 2025 trenger du ikke å laste opp filmen, men ha den tilgjengelig dersom du blir bedt om å sende den av vårt dommerteam.

Dersom du ikke har planer om å kvalifisere videre trenger du ikke å filme, men gjennomføringen må dømmes av en dommer som har gjennomført vårt digitale dommerkurs i 2025.

For mer informasjon om godkjent dommer se regelboken § 15.2.1

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 deretter vise vektstangen og vektskivene den er lastet med.

UTSTYR

- Romaskin
- Barbell
- Vektskiver
- Låser

Frist for å registrere resultatet er torsdag 30.januar klokken 23:00.

[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 logge begge lagutøvernes resultat.