



TEST 25.3

KLASSE: U14, introduksjon/skalert

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

Test 25.3

6 rounds for time

	Runde 1	Runde 2	Runde 3	Runde 4	Runde 5	Runde 6
6 Toes through rings	6	36	66	96	126	156
6 Wall walks til 60cm fra vegg	12	42	72	102	132	162
6 Deadlifts @ 25/25 kg	18	48	78	108	138	168
6 Hang power cleans @ 25/25 kg	24	54	84	114	144	174
6 Front squats @ 25/25 kg	30	60	90	120	150	180

Resultat

Tid min eller reps reps

Utøver _____

☐

Kvinne

☐

Mann

Klubb _____

Dommer _____

Utøver _____

Dommer _____

Test 25.3 resultat _____

TEST 25.3 OG 25.4

TEST 25.3

Format:	FOR TID
Tidsbegrensning:	16 MINUTTER
Resultatskille:	INGEN
Resultattype:	TID, SÅ REPS

Demovideo 25.3: <https://youtu.be/YhynyBqfwP4>

6 RUNDER FOR TID:

- 6 Toes to bar
- 6 Chest to bar
- 6 Wallwalks
- 6 Deadlift @ 40/60kg
- 6 Hang power clean @ 40/60kg
- 6 Front squat @ 40/60kg

SKALERINGER

U18, U16: 30/45 kg

U14 & introduksjon (skalert)*: Toes through rings erstatter toes to bar*, ingen pull-ups*, 25/25kg barbell, Wallwalk til 60 cm fra vegg (slutt-linjen)

M60+: Pull-ups erstatter chest to bar, 30/45kg, Wallwalk til 60 cm fra vegg (slutt-linjen)

**Øvelser i kursiv merket med * er endret 05.02.*

Øvrige klasser gjennomfører testen som beskrevet over.

RESULTAT

Tid brukt på å gjennomføre alle 6 runder, eller antall repetisjoner som ble utført innenfor tidsgrensen.

FLYT

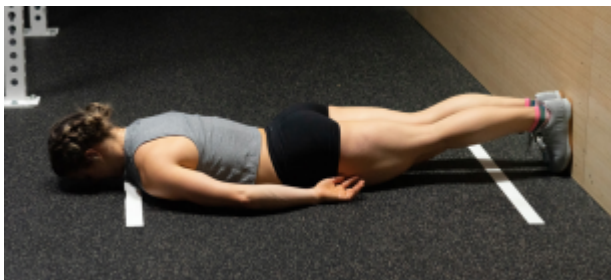
Utøver starter i standing tall posisjon ved pull-ups stangen. På startsignalet kjører utøver sine 6 reps T2B, deretter C2B, Wallwalks, DL, HPC og Front Squats i det tempoet den selv ønsker. Etter 6 runder med dette, eller i det klokken når 16 minutter, er testen gjennomført. Dersom testen fullføres i sin helhet vinner utøveren med raskest tid. Dersom ikke hele testen gjennomføres innen tidsrammen er det antall gjennomførte repetisjoner som er resultatet.

REGELKOMMENTARER

- Grips er tillatt på deadlift

Wall walk:

- Streken nærmest veggen skal være 25 cm fra veggen. (60 cm fra vegg for U14 og M60+).
- Rep start: En del av hånden skal være på/innenfor det designerte området.
- Det designerte området regnes fra toppen av skuldre og utover fra veggen.
- Avstanden mellom veggen og den øverste linjen måles liggende på gulvet med hælene i veggen, strake knær og hofter, armene pekende ned og ansiktet ned i bakken. Teipen/linjen plasseres over skuldrene, slik at en kan se hele teipen over skuldrene dersom man står over utøver og ser ovenfra.



Klokken skal starte på 00:00 og telle oppover. Når alle repetisjoner er utført, eller klokken når 16:00 er testen ferdig.

HENVISNING TIL [STANDARD BOK](#):

- Toes to bar – ID 7.01 eller Toes through rings – ID 8.01
- Chest to bar – ID 7.05
- Wallwalks – ID 12.06
- Deadlift – ID 2.01
- Hang power clean – ID 3.05
- Front squat – ID 1.03

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 utstyret og eventuelle oppmålte områder.

UTSTYR

- Vektstang
- Vektskiver
- Låser
- Vegg til wallwa
- Teip el. til å markere opp start- og sluttlinje til wallwalk.
- Stang til toes to bar/chest to bar

TEST 25.4

Format: FOR TID

Tidsbegrensning: 11 MINUTTER

Resultatskille: Tid ferdig siste komplette snatch serie (204reps)

Resultattype: REPETISJONER

Demovideo 25.4: <https://youtu.be/SdMHquMMxsk>

FOR REPETISJONER:

Runde 1 @0:00→3:00

17 Box Step ups @15/22,5kg DB

34 Double unders

17 Snatch @ 30/40kg

Max Bar Muscle up

Pause @3:00→4:00

Runde 2 @4:00→7:00

17 Box Step ups w 15/22,5kg DB

34 Double unders

17 Snatch @ 30/40kg

Max segments HSW @3meter (back and forth)

Pause @7:00→8:00

Round 3 @8:00→11:00

17 Box Step ups w 15/22,5kg DB

34 Double unders

17 Snatch @ 30/40kg
Max Ring Muscle up

SKALERINGER

U16: 20/25 kg snatch*, 10/15kg DB step-ups*

U18: 25/35 kg snatch

M60, M65+, introduksjon (skalert): Ingen vekt på step ups, Single unders, American KB Swings @ 16/24kg erstatter snatch, Max Strict pull-ups, Max Push Ups, Max abmat Sit-Ups

U14*: Ingen vekt på step ups, Single unders, American KB Swings @ 8/12kg* erstatter snatch. Skill som beskrevet.

**Øvelser i kursiv merket med * er endret 05.02.*

Øvrige klasser gjennomfører testen som beskrevet over.

RESULTAT

Sammenlagt antall repetisjoner gjennomført innen tidsgrensen på 11 minutter.

FLYT

Utøver starter i standing tall foran boksen med dumbell mellom beina. Ved startsignalet griper utøver tak i dumbell og plasserer denne på en skulder eller på nakken. Deretter kjøres step up på boksen med dumbell som ekstra vekt. Etter fullført step-ups legger utøveren ned dumbell og flytter seg til hoppetauet. Her fullføres beskrevet antall reps double unders (/single unders). Deretter går utøveren videre til løftestangen og fullfører beskrevet antall reps i snatch. Etter siste reps i snatch er fullført har utøveren resterende tid opp til 3 minutter til å gjennomføre så mange Bar Muscle-ups som mulig.

Ved 3:00 minutter på klokken starter en tvungen pause på 60 sek (til klokken viser 4:00).

Ved 4:00 minutter på klokken starter utøveren andre runde. Igjen utføres det beskrevet antall i step-ups, DUs og Snatch. Etter siste reps i snatch er fullført har utøveren igjen resterende tid opp til 3 minutter (7:00 minutter på klokken) til å gjennomføre så mange segmenter av 3meter HSW som mulig. 3m = 1 segment/1 rep.

Ved 7:00 minutter på klokken starter en tvungen pause på 60 sek (til klokken viser 8:00)

Ved 8:00 minutter på klokken starter utøveren andre runde. Igjen utføres det beskrevet antall i step-ups, DUs og Snatch. Etter siste reps i snatch noteres resultatskille. Utøveren har igjen resterende tid opp til 3 minutter (11:00 minutter på klokken) til å gjennomføre så mange ring MUs som mulig.

Vinneren er den med flest antall reps totalt. Dersom antall reps er likt teller tiden på siste rykk i tredje intervall som tie-break.

REGELKOMMENTARER

- Box step-up: Dumbbell må plasseres på skulder eller nakke
- Det er ikke krav til full ekstensjon av albuer på toppen av american kb swing

Bar muscle-up:

- Det er ikke lenger krav til å passere gjennom en dip i bar muscle-up.
- Underarm(er) kan ikke komme i kontakt med stangen

Klokken skal starte på 00:00 og telle oppover. Når alle repetisjoner er utført, eller klokken når 11:00 er testen ferdig.

HENVISNING TIL [STANDBOK](#):

- Box step up – ID 15.11
- Double under – ID 10.07
- Snatch. anyhow – ID 4.01
- Bar muscle-up – ID 7.07
- Handstand walk – ID 12.03
- Ring muscle-up – ID 8.02

Skaleringer:

- Single under – ID 10.06
- Abmat sit-ups – ID 13.01
- American kettlebell swing – ID 6.06
- Push-up – ID 15.01

- Pull-up – ID 7.04 Variation V.12 Strict

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 utstyret og eventuelle oppmålte områder.

UTSTYR

- Vektstang
- Vektskiver
- Låser
- Boks
- Hoppetau
- Ringer til ring muscle-up
- Stang til bar muscle-up
- Markert område til Handstand-walk

Skalerte versjoner:

- Abmat
- Kettlebell

Frist for å registrere resultatet er torsdag 13.februar 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.