



# TEST 25.4

## KLASSE: U18

| Format  | Tidsbegrensning | Resultatskille                   | Resultattype |
|---------|-----------------|----------------------------------|--------------|
| FOR TID | 11 MIN          | TID PÅ SISTE SNATCH<br>I RUNDE 3 | REPETISJONER |

### Test 25.4

00:00 - 03:00

#### Round 1:

|                                 |                                    |
|---------------------------------|------------------------------------|
| <input type="text" value="17"/> | 17 Box step ups with 15/22,5 kg DB |
| <input type="text" value="51"/> | 34 Double unders                   |
| <input type="text" value="68"/> | 17 Snatch @ 25/35 kg               |
| <input type="text"/>            | Max Bar muscle ups                 |

1 min rest

04:00 - 07:00

#### Round 2:

|                                 |                                    |
|---------------------------------|------------------------------------|
| <input type="text" value="17"/> | 17 Box step ups with 15/22,5 kg DB |
| <input type="text" value="51"/> | 34 Double unders                   |
| <input type="text" value="68"/> | 17 Snatch @ 25/35 kg               |
| <input type="text"/>            | Max segment Handstand walk (3m)    |

1 min rest

08:00 - 11:00

#### Round 3:

|                                 |                                    |
|---------------------------------|------------------------------------|
| <input type="text" value="17"/> | 17 Box step ups with 15/22,5 kg DB |
| <input type="text" value="51"/> | 34 Double unders                   |
| <input type="text" value="68"/> | 17 Snatch @ 25/35 kg               |
| Resultatskille                  |                                    |
| <input type="text"/>            | Max Ring muscle ups                |

Resultatskille tid

Total reps round 1

Total reps round 2

Total reps round 3

## Resultat

Reps totalt

Resultatskille

Utøver

☐ Kvinne ☐ Mann

Klubb

Dommer

Utøver

Dommer

Test 25.4 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

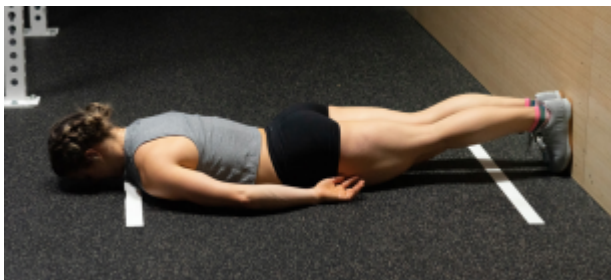
Utøver starter i standing tall posisjon ved pull-ups stangen. På startsignalet kjører utøver sine 6 reps T2B, deretter C2B, Wallwalks, DL, HPC og Front Squats i det tempoet den selv ønsker. Etter 6 runder med dette, eller i det klokken når 16 minutter, er testen gjennomført. Dersom testen fullføres i 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.