



# TEST 26.1 & 26.2

**KLASSE: ÅPEN, U18, U20, U23, M30, M35, M40 & M45**

|                               |                                                     |                         |                                                  |
|-------------------------------|-----------------------------------------------------|-------------------------|--------------------------------------------------|
| Format<br>FOR TID<br>FOR VEKT | Tidsbegrensning<br>12 MIN TOTALT<br>(8 min på 25.1) | Resultatskille<br>INGEN | Resultattype<br>25.1: TID, SÅ REPS<br>25.2: VEKT |
|-------------------------------|-----------------------------------------------------|-------------------------|--------------------------------------------------|

## Test 25.1

### 5 Rounds for time

|                                 | Round 1                         | Round 2                         | Round 3                         | Round 4                         | Round 5                         |
|---------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|
| 5 Ground to overhead @ 60/40 kg | <input type="text" value="5"/>  | <input type="text" value="20"/> | <input type="text" value="35"/> | <input type="text" value="50"/> | <input type="text" value="65"/> |
| 10 Burpee jump over barbell     | <input type="text" value="15"/> | <input type="text" value="30"/> | <input type="text" value="45"/> | <input type="text" value="60"/> | <input type="text" value="75"/> |

**Timecap 8 min**

## Directly into test 25.2

### 3 Rep max Clean & Jerk

3 RM Clean & Jerk

**Timecap 12 min totalt inkludert 25.1**

## Resultat 25.1

Time  OR Reps

Utøver \_\_\_\_\_

Klubb \_\_\_\_\_

## Resultat 25.2

Weight

☐ Kvinne ☐ Mann

Dommer \_\_\_\_\_

Utøver \_\_\_\_\_

Dommer \_\_\_\_\_

Test 25.1 resultat \_\_\_\_\_

Test 25.2 resultat \_\_\_\_\_

# TEST 26.1 OG 26.2

## TEST 26.1

|                  |                                       |
|------------------|---------------------------------------|
| Format:          | FOR TID, SÅ REPETISJONER              |
| Tidsbegrensning: | 8 MINUTTER                            |
| Resultatskille:  | INGEN                                 |
| Resultattype:    | TID ELLER REPETISJONER VED 8 MINUTTER |

## TEST 26.2

|                  |                                      |
|------------------|--------------------------------------|
| Format:          | FOR VEKT                             |
| Tidsbegrensning: | 12 MINUTTER (totalt på 26.1 og 26.2) |
| Resultatskille:  | INGEN                                |
| Resultattype:    | VEKT                                 |

### Test 26.1

5 runder for tid:

- 5 reps. Ground to Overhead @ 60/40 kg
- 10 reps. Burpee Jump Over Object (barbell)

Tidsbegrensning: 8 minutter

### Direkte inn i test 26.2:

3 "Rep max" Clean and Jerk

Tidsbegrensning: 12 minutter (totalt på begge tester)

### **SKALERINGER 26.1:**

U16, M50, M55: 40/30 kg

U14, M60, M65+, bredde: 35/25 kg

Øvrige klasser gjennomfører testen som beskrevet over.

### **SKALERINGER 26.2:**

Ingen, testen er lik for samtlige klasser

## **Oppsett før start (gjelder begge tester)**

- Sett opp utstyret ihht. anbefalt oppsett (se bilde lenger ned)
- Hele utøveren, stangen og burpee-området skal være fullt synlig i bildet til enhver tid.
- Løpende klokke må være synlig i kamerabildet gjennom hele videoen:
  - Veggklokke, stoppeklokke eller mobil/app er tillatt.
  - Klokken kan ikke forlate kamerafeltet.
  - Det er tillatt å bruke app som viser en løpende klokke.
- Stangen skal lastes med startvekt før videoen starter
- Videoen skal være uklippet og uredigert.

### **FLYT:**

**26.1:** Utøveren starter i standing tall i kamerabildet med utøver, stang og klokke synlig.

Ved startsignalet utfører utøveren sine 5 første ground to overhead. Deretter 10 burpee jump over barbell.

Utøveren gjennomfører deretter 4 runder til i samme rekkefølge.

Dersom alle repetisjoner fullføres innen 8 minutter, noteres sluttiden for Test 26.1.

Dersom utøveren ikke fullfører alle repetisjoner innen tidsbegrensningen, er resultatet antall fullførte repetisjoner ved 8:00.

**26.2:** Klokken ruller videre etter 26.1 er gjennomført eller 8 minutter har passert. Her skal utøver laste stangen selv, husk låser. Resultatet vil være den høyeste vekten oppnådd med 3 godkjente løft.

Altså: Dersom en utøver gjør 3 repetisjoner på 100 kg, men kun 2 repetisjoner på 110 kg, blir resultatet 100 kg.

Utøveren må ha 3 løft på én og samme vekt for å få en tellende score.

## Overgang 26.1 til 26.2

- Klokken stoppes ikke og nullstilles ikke.
- Når 8 minutter har passert, avsluttes Test 26.1 automatisk.
- Om utøveren er ferdig med test 26.1 før 8 minutter, har utøveren lov til å starte med test 26.2.
- Utøveren kan umiddelbart begynne å laste stangen til ønsket vekt for Test 26.2.
- Kamera, klokke og stang må fortsatt være fullt synlig.

### REGELKOMMENTARER:

#### 26.1:

- Merk standarden på burpee jump over object: Both feet need to be off the ground, on the take-off side of the line or object, at the same time.
- Ground to overhead: utøveren kan selv velge fritt på hvilken måte den ønsker å føre stangen fra bakken til over hodet: alle snatch, clean & jerk og cluster variasjoner er godkjente, så lenge stangen føres i bakken mellom repetisjoner og armene strekkes ut over hodet.

#### 26.2:

- Utøveren har ubegrenset antall forsøk innenfor tidsvinduet.
- Det er tillatt å slippe stangen mellom hvert forsøk.
- Vekter kan justeres fritt innenfor tiden (det er altså lov å laste både på og av)
- Samme stang må benyttes for begge testene og lastes om etter 26.1 er fullført
- Utøveren må selv laste av og på stangen

For at en vekt skal være tellende må:

- Alle 3 repetisjoner utføres på samme vekt
- Alle repetisjoner være fullført før klokken viser 12:00
- Alle 3 repetisjoner være godkjente ihht. standard

## RESULTAT

26.1: Tid det tok å gjennomføre alle 5 rundene, eller antall repetisjoner gjennomført før tidsbegrensningen på 8 minutter.

26.2: Tyngste 3 løft gjennomført innen tidsbegrensningen

## Resultatregistrering

Du får tilsendt lenke på mail til resultatregistrering etter at testene er sluppet. Du kan endre din score når som helst ved å benytte samme link frem til torsdag 29.01 kl. 23:00. OBS: Dersom du meldte deg på etter første test var sluppet, fikk du denne lenken på mail ved påmelding.

### HENVISNING TIL [STANDBOK](#):

- Burpee jump over object – ID 10.01
- Ground to overhead – ID 4.01-4.08
- Clean & jerk – ID 4.08

## 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 2025/2026 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 eller 2026. Det samme gjelder dersom du er påmeldt i en av breddeklassene, også om du ønsker å kvalifisere videre til breddeklassen i partner-NM.

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.

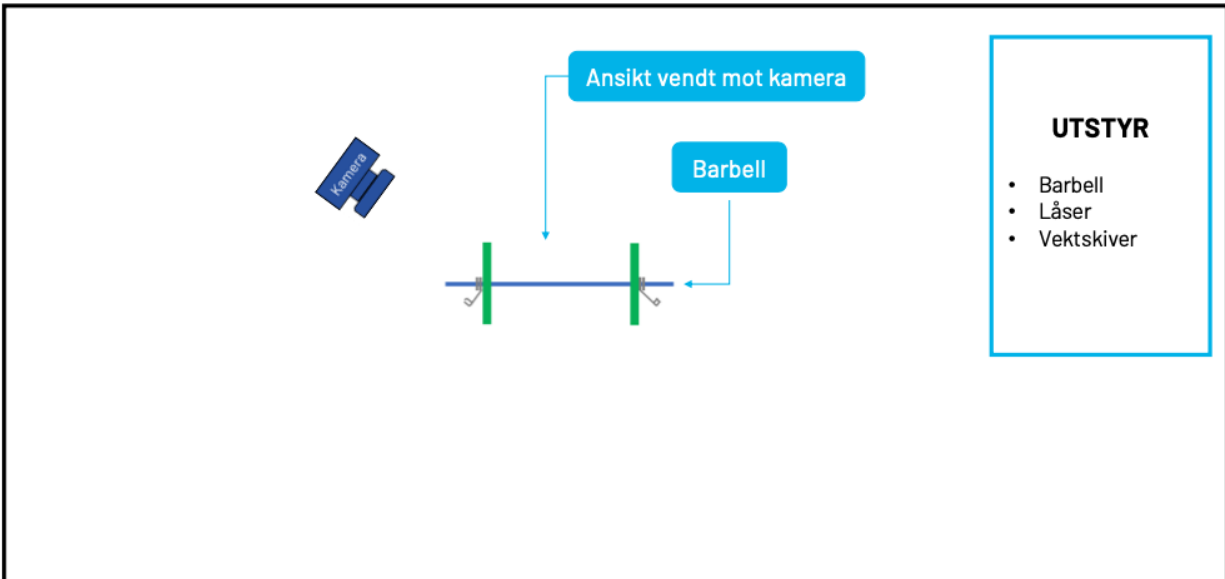
**Husk å laste filmene opp i god tid FØR registreringen stenger.**

## UTSTYR

- Barbell
- Vektskiver
- Låser

## ANBEFALT OPPSETT

### TEST 26.1 & 26.2



**Frist for å registrere resultatet er torsdag 29.januar klokken 23:00.**