



TEST 26.3

KLASSE: KVINNER & JENTER

Format FOR REPETISJONER	Tidsbegrensning 18 MINUTTER	Resultatskille INGEN	Resultattype ANTALL REPETISJONER
----------------------------	--------------------------------	-------------------------	-------------------------------------

Test 26.3

AMRAP 18 min

	Round 1	Round 2	Round 3	Round 4	Round 5
400m row	40	170	300	430	560
40 single arm DB snatches	80	210	340	470	600
30 box step overs w/1 DB (20 inch)	110	240	370	500	630
20 shuttle runs (7,5m)	130	260	390	520	650

DB weight: 15 kg

Skaleringer

U16, M50, M55: 10 kg

M60, M65+, bredde: 10 kg, **UTEN** vekt på box step overs

U14: 7,5 kg, **UTEN** vekt på box step overs

Resultat 26.3

Reps

Utøver _____

☐

Kvinne

☐

Mann

Klubb _____

Dommer _____

Utøver _____

Dommer _____

Test 26.3 resultat _____

TEST 26.3

Format:	FOR REPETISJONER
Tidsbegrensning:	18 MINUTTER
Resultatskille:	INGEN
Resultattype:	REPETISJONER

AMRAP 18:

500/400 mtrs. Row
40 reps. Single arm DB Snatches @1*22,5/15kg
30 reps. Dumbbell Box step overs 24/20in @1*22,5/15kg
20 sgmts. Shuttle run, 7,5mtrs

SKALERINGER:

U16, M50, M55: 15/10 kg DB
M60, M65+, bredde: 15/10 kg DB, uten vekt på stepovers
U14: 10/7,5 kg DB, uten vekt på stepovers

Øvrige klasser gjennomfører testen som beskrevet over.

Oppsett før start (gjelder begge tester)

- Sett opp utstyret ihht. anbefalt oppsett (se bilde lenger ned)
- Romaskinen skal settes på intervaller på angitt antall meter. NB! Antall meter skal kunne sees på video. Dersom romaskinen skruer seg av eller går ut av intervallinnstillingen i løpet av økten kan atleten fortsette økten, men romaskinen må nullstilles mellom hver runde. Dommer har ikke lov å hjelpe med å nullstille romaskinen.
- Hele utøveren, romaskin, manual, boks og shuttle run-område skal være synlig i kamerabildet.
- Løpende klokke må være synlig i bildet gjennom hele testen.
- Shuttle run skal måles opp til 7,5 meter per segment og markeres tydelig (f.eks. tape/kjegler).
- Videoen skal være uklippet og uredigert.

FLYT:

Utøveren starter sittende på romaskinen med klokken synlig i bildet.
Ved startsignalet kan utøveren ta tak i håndtaket og påbegynne roingen.

Utøveren gjennomfører deretter øvelsene i oppsatt rekkefølge og gjentar så mange runder som mulig innen 18 minutter.

REGELKOMMENTARER:

- DB snatch trenger ikke å være alternerende
- Utøveren kan velge fritt hvordan dumbbell skal holdes under box step overs
- Shuttle run: det er ikke krav til å ta i bakken på første eller siste shuttle run, men mellom hver repetisjon.

RESULTAT

Antall repetisjoner gjennomført i løpet av 18 minutter. Se scoreark for beregning av repetisjoner.
10m på romaskinen = 1 repetisjon.

Resultatregistrering

Du bruker samme lenke som du fikk tilsendt på mail til resultatregistrering. Du kan endre din score når som helst ved å benytte samme link frem til **torsdag 12.02 kl. 23:00**.

HENVISNING TIL [STANDARDBOK](#):

- Row - ID 9.03
- Snatch, anyhow - ID 4.01
- Box step overs - ID 15.05
- Shuttle run - ID 9.02

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 eller få økten dømt av en dommer. Det samme gjelder dersom du er påmeldt i breddeklassen og ikke ønsker å kvalifisere videre til partner-NM. Dersom du ønsker å kvalifisere videre til breddeklassen i partner-NM må økten dømmes av en dommer som har gjennomført vårt digitale dommerkurs i 2025 eller 2026.

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, markering av shuttle run, boksen, og vekten på manualene.

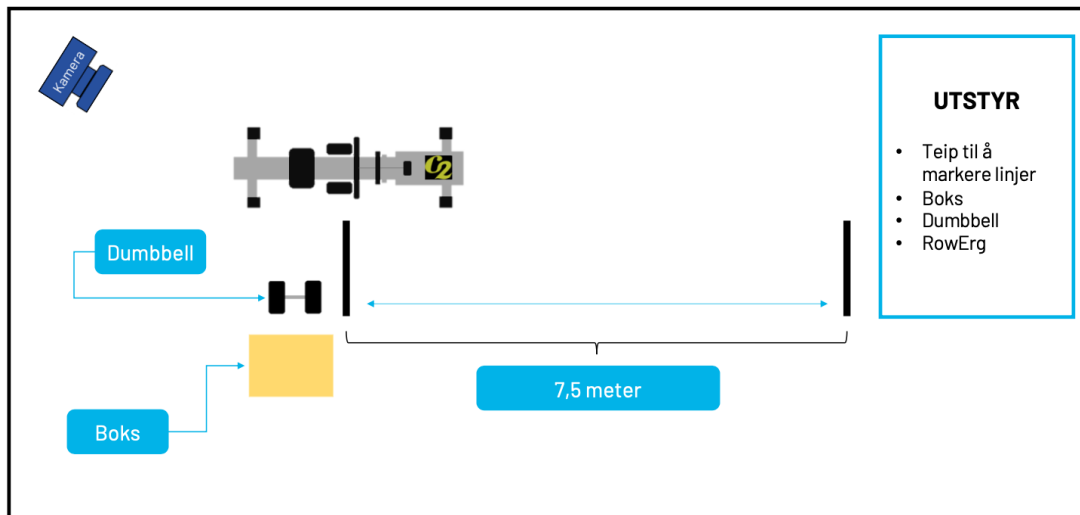
Husk å laste filmene opp i god tid FØR registreringen stenger.

UTSTYR

- Manual
- Romaskin
- Boks
- Teip/kritt/kjegler til å markere shuttle run

ANBEFALT OPPSETT

TEST 26.3



Frist for å registrere resultatet er torsdag 12. februar klokken 23:00.