



TEST 26.4

KLASSE: M60 & M65+

Format FOR TID	Tidsbegrensning 10/15 MINUTTER	Resultatskille INGEN	Resultattype TID, SÅ REPETISJONER
-------------------	-----------------------------------	-------------------------	--------------------------------------

Test 26.4

For tid

3 rounds:

	Round 1	Round 2	Round 3
10 thrusters 30/20 kg	10	56	102
12 hanging knee raises	22	68	114
24 double unders	46	92	138

3 rounds:

	Round 1	Round 2	Round 3
10 thrusters 30/20 kg	148	192	236
10 jumping pull ups	158	202	246
24 double unders	182	226	270

Tidsgrense 10 min

3 rounds:

	Round 1	Round 2	Round 3
10 thrusters 30/20 kg	280	322	364
8 pull ups	288	330	372
24 double unders	312	354	396

Tidsgrense 15 min

Utøveren må fullføre alle 6 rundene før

10 min for å kunne avansere videre.

Hvis ikke, avsluttes testen på 10 minutter.

Resultat 26.4

Tid

min

eller reps

reps

Utøver _____

☐

Kvinne

☐

Mann

Klubb _____

Dommer _____

Utøver _____

Dommer _____

Test 26.4 resultat _____

TEST 26.4

Test 26.4 er en repetisjon av test 23.3

Format: FOR TID
Tidsbegrensning: 10/15 MINUTTER
Resultatskille: INGEN
Resultattype: TID, SÅ REPETISJONER

FOR REPETISJONER

3 RUNDER:

10 reps. Thruster 45/30kg
12 reps. Toes to bar
24 reps. Double Under

3 RUNDER:

10 reps. Thruster 45/30kg
10 reps. Chest to bar
24 reps. Double Under

-tidsgrense 10 min-

3 RUNDER:

10 reps. Thruster 45/30kg
8 reps. Bar Muscle Up
24 reps. Double Under

-tidsgrense 15 min-

SKALERINGER

M50 og M55: Thruster: 30/20kg. Jumping pull-ups runde 1, pull-ups runde 2, chest-to-bar pull-ups runde 3.

M60 og M65+: Thruster: 30/20kg. Hanging knee raises runde 1, jumping pullups runde 2 og pullups runde 3.

Bredde: Thruster: 30/20kg. Hanging knee raises runde 1, jumping pullups runde 2 og pullups runde 3. Single unders.

U14: Thruster: 20/15kg. Hanging knee raises runde 1, jumping pullups runde 2 og pullups runde 3. Single unders.

U16 og U18: Thruster: 35/25kg

Øvrige klasser gjennomfører testen som beskrevet over.

FLYT:

Test 26.4 starter med 3 runder med thrusters, toes to bar og double unders, deretter 3 runder med thrusters, chest to bar og double unders, som har en tidsgrense på 10 minutter. Dersom du ikke gjennomfører alle de 6 første rundene innen de 10 minuttene er testen ferdig, og resultatet ditt er antall repetisjoner du gjennomførte.

Dersom du blir ferdig med de 6 rundene før 10 minutter har gått, går du videre til siste del som er nye 3 runder med thrusters, bar muscle-ups og double unders. Tidsgrensen er da økt til 15 minutter. Dersom du gjennomfører alle repetisjonene før 15 minutter har gått, er tiden ditt resultat.

Husk å lese skikkelig gjennom flytbeskrivelsen og standarder før du starter.

REGELKOMMENTARER:

- Vær oppmerksom på standard på bar muscle-up som sier at «No portion of the body below the thighs can move over the topmost horizontal plane of the bar». Det vil si at en «glide-kip» ikke er tillatt.
- «Å hvile» på toppen av pull-up stangen i en annen måte enn en «vertical support» er IKKE tillatt. Dersom dette skjer er atleten nødt til å hoppe ned på gulvet, for deretter å starte en ny repetisjon av øvelsen.
- Det er påbudt å bruke låser på stangen, utenfor vektskivene ref. regelboken § 15.3 v.

Klokken skal starte på 00:00 og telle oppover.

RESULTAT

Resultatet ditt er antall repetisjoner gjennomført innen tiden er ute, enten 10 eller 15 minutter. Dersom du gjennomfører alle 9 rundene innen 15 minutter, skal tiden du brukte legges inn som resultat.

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 [STANDARD BOK](#):

- THRUSTER- ID 5.06
- TOES TO BAR - ID 7.01
- DOUBLE UNDER- ID 10.07
- CHEST TO BAR PULL-UP - ID 7.05
- BAR MUSCLE-UP- ID 7.07
- SINGLE UNDER - ID 10.06
- PULL UP - ID 7.04

SKALERTE ØVELSER, FRA [STANDARD BOK FOR SKALERTE ØVELSER](#):

- HANGING KNEE RAISE
- JUMPING PULL-UP

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 vektstangen og vektskivene den er lastet med.

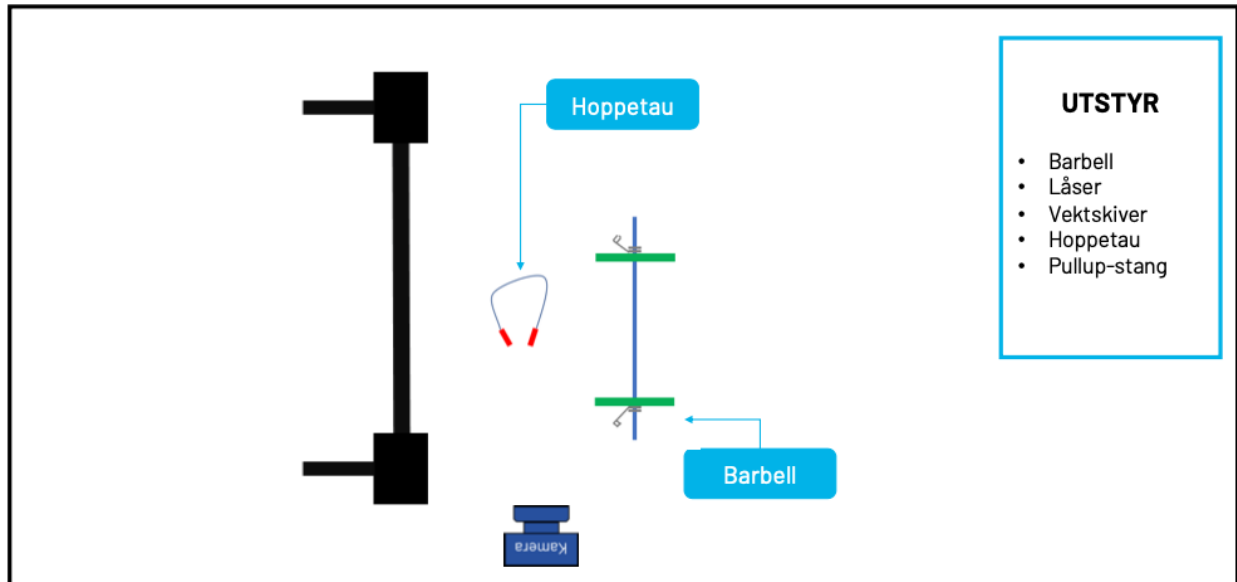
Husk å laste filmene opp i god tid FØR registreringen stenger.

UTSTYR

- Hoppetau
- Pullup stang
- Barbell
- Vektskiver
- Låser

ANBEFALT OPPSETT

TEST 26.4



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