



ATTACKING
VIKINGS

Ironman Testbatteriene



Versjon 7.0, 10. juli 2024

Norges Skiforbund
Olympiatoppen

Innholdsfortegnelse

INTRODUKSJON.....	2
BAKGRUNN	2
NY TIL VERSJON 7.0.....	2
TESTBATTERIENE	3
TEST REKKEFØLGE	4
3000 M.....	4
HEXAGONAL OBSTACLE	6
1 RM KNEBØY	8
LENGDE UTEN TILLØP	9
SUBMAKS KNEBØY	10
KNEBØY TEKNIKK	11
1RM BENKPRESS	12
PUSH-UPS.....	13
CHINS.....	14
BRUTAL BENK.....	15
90 SEK KASSEHOPP	16
IRONMAN SAMMENLAGT SCORE	17
VEDLEGG A. SEKUNDERINGSSKJEMA 3000 M	18
VEDLEGG B. TEKNISK SPESIFIKASJONER HEXAGONAL OBSTACLE	20
VEDLEGG C. OPPVARMINGSRUTINER FOR KNEBØY	22
VEDLEGG D. TEKNISKE SPESIFIKASJONER KASSEHOPP	24
VEDLEGG E. IRONMAN SCORING TABELLER	26
3000 M HERRER (IRONMAN).....	27
3000 M HERRER (IRONMAN JR).....	28
HEXAGONAL OBSTACLE HERRER.....	29
1RM KNEBØY HERRER	30
SUBMAKS KNEBØY HERRER	31
1RM BENKPRESS HERRER	32
CHINS HERRER.....	33
BRUTAL BENK HERRER	34
KASSEHOPP HERRER	35
3000 M DAMER (IRONMAN)	36
3000 M DAMER (IRONMAN JR)	37
HEXAGONAL OBSTACLE DAMER	38
1 RM KNEBØY DAMER.....	39
SUBMAKS KNEBØY DAMER.....	40
1RM BENKPRESS DAMER.....	41
CHINS DAMER	42
BRUTAL BENK DAMER.....	43
KASSEHOPP DAMER.....	44
VEDLEGG F. REGISTRERINGS SKJEMAER.....	45

INTRODUKSJON

Hensikten med dette heftet er å dokumentere test protokoller, scoring systemer, og standarder for Ironman Testbatteri, versjon 6. Håpet er at hele alpin Norge, fra klubb til World Cup nivå, kan få nytte av en felles test system i en rekke år fremover.

BAKGRUNN

Ironman test batteriet ble opprinnelig utviklet i våren 2002 for herrer landslagene (World Cup og Europa Cup lagene). Hensikten var å evaluere det generelle fysiske grunnlag som er nødvendig for å konkurrere på topp nivå i alpint samt å sette en mer offensiv, nesten konkurranse likt preg på testing. Siden den tiden har Ironman begynt å bli brukt av flere miljøer i Alpin-Norge. Samtidig har hensikten for Ironman vokst til å innebære det følgende:

- Test den generelle fysiske grunnlag som er nødvendig for å bli en topp alpinist.
- Sett fokus på generelle, allsidig, grunnlags trening for yngre løpere.
- Skap motivasjon for trening ved å gi et system for målsetting og feedback i forhold til langsiktig og kortsiktig mål.
- Sett prestisje i å være i god fysisk form. Ironman skal være et ledd i et system som skaper en offensiv, grense sprengende trenings kultur.
- Skap en "historikk" i resultater gjennom å føre opp rekorder på enkelte tester og sammenlagt score.
- Skap en balansert og allsidig perspektiv på trening. Vi trener ikke bare for idrettens skyld, men også for å øke livskvalitet.
- Test dagen i seg selv skal være en bra trenings økt.
- Testene skal være enkle, lett gjennomførbare, og tilgjengelige for testing over hele landet.

Når Ironman begynte å bli brukt av aldersgrupper yngre enn det som var det opprinnelige målgruppen, noen tilpasninger var nødvendig. Dette førte til utvikling av Ironman Jr. for yngre alpinister. Samtidig som Ironman Jr. skulle være tilpasset yngre utøvere så skulle den definere en fornuftig progresjon mot standard testen Ironman.

NY TIL VERSJON 7.0

Følgende endringer er tatt med til versjon 7.0:

- Test belastning for Submaks Knebøy er endret til 75% av 1RM. Dette gir en tryggere og bedre test gjennomføring for alle, hvor de fleste kommer til å løfte mellom 10 og 30 rep. Men det samtidig gjøre at antall repetisjoner passer ikke som grunnlag til Ironman poeng. Det ble derfor introdusert en formel for beregning av submaks score, som igjen er basis for Ironman poeng. (tidligere introdusert i versjon 6.0)
- Start protokollen på Hex er endret fra «Klar ... Go!» (og hvor tiden starter på Go!) til å starte tid på øyeblikket utøverens føtter forlater underlaget. (tidligere introdusert i versjon 6.0)
- Chins har alltid vært en vanskelig test å kvalitetssikre og dømme. Det har blitt enda mer så de siste årene med utvikling av ulike teknikker som har stor innvirkning på resultat. Vi har justert protokollen for å stramme inn gjennomføringen, for å gjøre testen enklere å dømme, og for å skifte fokus mer på styrkeutvikling og mindre på teknikk. Se protokollen for detaljer.
- -100 poeng gis ved DNS på 3000 m. (tidligere introdusert i versjon 6.0)

TESTBATTERIENE

Det er definert to testbatterier. Ironman er batteriet for både damer og herrer, 17 år og eldre. Ironman Jr. er for både jenter og gutter i alder 12 til 16 år. **Formelt sett så skal utøvere skifte til Ironman sesongen de fyller 17 år.** Men denne overgangen må vurderes for hver enkelt utøver basert på deres modenhet og treningsbakgrunn. Sikkerhet og kvalitet i gjennomføring av testene skal alltid prioriteres og utøvere skal kun ta steget fra Ironman Jr til Ironman når de er fysisk klar for det.

Testbatteriene består av 8 øvelser. Gitt at hensikten for Ironman er å teste den generelle fysiske grunnlag, så dekker testene et bredt spekter av fysiske egenskaper som er viktig med tanke på den grunnlag som man må ha for å trene de belastningene nødvendig for å bli en topp alpinist.

	IRONMAN JR (12 til 16 år)	IRONMAN (17 år og eldre)
AEROB UTHOLDENHET	3000 m (s. 5)	3000 m (s. 5)
HURTIGHET KOORDINASJON	HEXAGONAL OBSTACLE (s. 6)	HEXAGONAL OBSTACLE (s. 6)
MAKS STYRKE BEIN	LENGDE UTEN TILLØP (s. 9)	1 RM KNEBØY (s. 8)
SUBMAKS STYRKE BEIN	KNEBØY TEKNIKK (s. 11)	SUBMAKS KNEBØY (s. 10)
STYRKE OVERKROPP	PUSH-UPS (s. 13)	1 RM BENKPRESS (s. 12)
STYRKE OVERKROPP	CHINS (s. 14)	CHINS (s. 14)
STYRKE BUK	BRUTAL BENK (s. 15)	BRUTAL BENK (s. 15)
ANAEROB UTHOLDENHET	90 SEK KASSEHOPP (s. 16)	90 SEK KASSEHOPP (s. 16)
ARBEIDS KAPASITET	--	SAMMENLAGT POENG (s. 17)

TEST REKKEFØLGE

For at man skal kunne sammenligne resultater fra test til test er det veldig viktig at man følger nøye test rekkefølgen. Testen skal utføres som en type "10 kamp" og tar ca. 4 timer. Løperne skal ha minimum 30 minutters tid til oppvarming. De kan varme opp etter egen protokoll, men det burde innholde en del løping på relativt høy intensitet før 3000 m. Det er viktig at man følger retningslinjene for pausene, men tidene kan justeres noe i forhold til logistikk.

IRONMAN JR (12 til 16 år)	IRONMAN (17 år og eldre)
OPPVARMING	OPPVARMING
1. 3000 M	1. 3000 M
2. HEXAGONAL OBSTACLE	2. HEXAGONAL OBSTACLE
3. LENGDE UTEN TILLØP	Ca. 30 min pause med aktiv restitusjon
Ca. 15 min pause med aktiv restitusjon	3. 1 RM KNEBØY
4. KNEBØY TEKNIKK	4. SUBMAKS KNEBØY
5. PUSH-UPS	5. 1 RM BENKPRESS
6. CHINS	6. CHINS
7. BRUTAL BENK	7. BRUTAL BENK
Ca. 15 min pause med aktiv restitusjon	Ca. 15 min pause med aktiv restitusjon
8. 90 SEK KASSEHOPP	8. 90 SEK KASSEHOPP

3000 M

(Ironman og Ironman Jr)



EGENSKAPER :

Aerob kapasitet, fysisk og psykisk kapasitet til å presse seg selv.

UTSTYR :

Standard friidrettsbane (400m bane, helst tartan dekke), stoppeklokka (ha gjerne 1 ekstra klokka som back up).

OPPVARMING :

Siden dette er første test er en veldig grundig generelle og spesifikk oppvarming viktig. Oppvarmingen burde bestå av minimalt 30 minutter generelle oppvarming og 10 til 15 minutter løping med progressivt økt intensitet.

PROSEDYRE :

Målet er å løpe 3000 m så fort som mulig. Løpere skal gjennomføre 7,5 runder rundt en 400m bane. Start kommandoen er "KLAR ... FERDIG ... GO!" Løpere og tidtagning starter på "GO". Det er lov å gi sekundering (Se skjema i vedlegg A). Tid i minutter og sekunder er registrert som resultatet. NB: DNS på 3000 m gir -100 poeng.

HEXAGONAL OBSTACLE

(Ironman og Ironman Jr)



EGENSKAPER :

Koordinasjon og hurtighet i en skispesifikk øvelse.

UTSTYR :

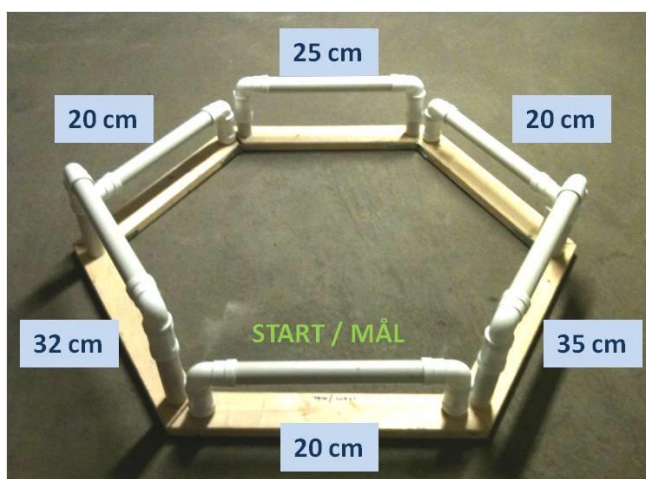
Standard Hexagonal Obstacle (se vedlegg for spesifikasjoner), stoppeklokka, hardt underlag med god friksjon (tørr tartan dekk på friidrettsbane, tørr asfalt).

OPPVARMING :

Siden testen kommer i etterkant av 3000 m, så burde utøverne være grundig oppvarmet generelt sett. Utøverne kan ha en spesifikk oppvarming av 2 til 4 oppvarmings forsøk.

PROSEDYRE :

Målet er å hoppe gjennom hinderet så fort som mulig. Start posisjonen er på innsiden av hinderet ved siden av den 20 cm hekken som er mellom 32 og 35 cm hekkene (se diagram). Før start spør testleder om utøveren er klar. Når utøveren indikerer at de er klart, gir test lederen tydelig beskjed «Klart!». Fra dette øyeblikket bestemmer utøveren når de skal starte. Testleder starter tiden på utøverens bevegelse. Utøveren vender seg i fartsretningen mens de hopper rundt apparatet. Et forsøk består av 2 runder og klokka er stoppet når



utøveren lander med begge bein tilbake i midten av hinderet etter siste hopp over enten den 32 eller 35 cm hekken, avhengig av kjøreretningen.

Testen består av maksimalt 3 forsøk—og minimum 2 forsøk—i hver kjøreretning (med og mot klokka). Beste tid i hver retning er summert og summen er registrert som resultatet. Alle forsøk i retningen med klokka er gjennomført først, så alle forsøk i retningen mot klokka. Det er ikke lov å berøre hekkene. Hvis en hekk er slått nok til at vibrasjon i hekken er synlig for testlederen, så telles forsøket som en disk *(NB: Unntaket er når hekken er slått under de to første hopp på et forsøk. I så fall registreres ikke disk og utøveren får starte på nytt. Dette er for å unngå passiv starter.)* Hvis en utøver disker på alle 3 tillat forsøk i en kjøreretning, så er disk registrert som resultatet og utøveren scorer 0 poeng på Hex.

ANBEFALING :

Det er anbefalt at testlederen setter seg lavt (på bakken, eller på en lav stol) slik at de får godt syn både på når føttene forlatter bakken under start og om føttene er i kontakt en hekk.

1 RM KNEBØY

(Ironman)



EGENSKAPER :

Maksimal bein styrke.

UTSTYR :

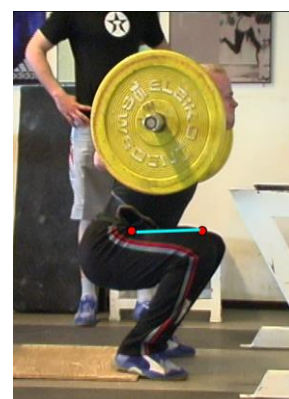
Knebøy stativ, standard 20 kg stang, vekter, vekt belt. Minimum 4 personer (3 spotting og 1 som passer teknikken).

OPPVARMING :

Utøverne skal justere den spesifikk oppvarmingen selv basert på personlig rutiner under treningen. Oppvarmingen skal gjerne bestå av øvelser med egen kroppsvekt fulgt av 5 til 6 serier med progressivt økt belastning. Overgangen til test serier burde følge naturlig fra oppvarmings seriene. Feedback i forhold til teknikk og gjennomføring burde gis under oppvarming. Et forslag til oppvarmingsrutine er gitt i Vedlegg C.

PROSEDYRE :

Målet er å løftet mest mulig vekt i en repetisjon med godkjent teknikk. Inkrementene i test belastning er 2,5 kg. Det er tillat å bruke vekt belt – knee wraps, osv er ikke tillat. Hver repetisjon skal ned til det punkt hvor forsiden av låret - ved omdreiningspunktet i hoftelødet - er lavere enn høyeste punkt på kneet. God teknikk SKAL alltid prioriteres. Det vil si at maks vekt er nådd når utøveren ikke klarer å gjennomføre løftet med god teknikk lenger – dette er ikke nødvendigvis det punkt hvor de svikter.



LENGDE UTEN TILLØP

(Ironman Jr)



EGENSKAPER :

Spenst, bein styrke.

UTSTYR :

Måleband centimeter, sand trap for lengde på friidrettsbane

OPPVARMING :

Utøverne får 4 til 5 oppvarmingsforsøk. Feedback i forhold til teknikk og gjennomføring burde gis under oppvarming.

PROSEDYRE :

Målet er å hoppe lengst mulig med godkjent teknikk. Testen skal bestå av minimum 3 forsøk. Flere forsøk enn 3 er tillatt hvis man fortsetter å øke for hver forsøk. Testen skal helst foregå i en vanlig lengdehopp anlegg (det vil si at man lander i sand). Merker en start strek hvor måling skal begynne. Man stiller seg med tærne bak strekken. Føttene skal ikke forflytte seg under bevegelsen. Man forsøker å hoppe lengste mulig fra en stille posisjon. Avstand er målt fra start linjen til den bakerst kontakt punkt med bakken / sand -uansett hvilken kroppsdel lander bakerst (hæl, rumpa, hånd, osv). Den lengste hopp er registrert som utøvers resultat.

SUBMAKS KNEBØY

(Ironman)



EGENSKAPER :

Submaksimal bein styrke.

UTSTYR :

Knebøy stativ, standard 20 kg stang, vekter, vekt belt. Minimum 2 personer, helst 4 (3 spotting, og 1 som passer teknikken).

OPPVARMING :

En spesifikk oppvarming for testen er normalt ikke gjennomført siden testen kommer i etterkant av 1RM Knebøy. I tilfeller der 1RM Knebøy ikke er gjennomført så burde det være en spesifikk oppvarming til knebøy over flere serier med progressivt økt belastning.

PROSEDYRE :

Målet er å løftet flest mulig repetisjoner med test belastning med godkjent teknikk. **Det skal brukes 75% av 1RM knebøy som test belastningen.** Beregnet test belastning rundes til det nærmest 2,5 kg. Det er tillat å bruke vekt belt – knee wraps, osv er ikke tillat. God teknikk skal alltid prioriteres. Hver repetisjon skal ned til det punkt hvor forsiden av låret ved omdreiningpunktet i hoftedet er lavere enn høyeste punkt på kneet.

BEREGNING AV SUBMAKS SCORE :

Submaks score er beregnet på følgende formel:

(Formel under justering.)

hvor *Vekt* er test belstningen i kg, *Reps* er antall godkjent repetisjoner, og *m* er utøverens kroppsmasse i kg. En kalkulator blir laget for beregning av submaks score.

Submaks score er så benyttet for å slå opp Ironman poeng i tabellen (Vedlegg E).

KNEBØY TEKNIKK

(Ironman Jr)



(Bilde: Jørgen Nordlund)

EGENSKAPER :

Knebøy løfteteknikk og submaks styrke.

UTSTYR :

Knebøy stativ, standard 20 kg stang, vekter, vekt belt. Minimum 2 personer (en til spotting, en til å passe teknikk)

OPPVARMING :

Oppvarming inngår som en del av test prosedyren. Et forslag til oppvarmingsrutine er gitt i Vedlegg C.

PROSEDYRE :

Målet er å gi utøverne feedback i forhold til knebøy løfteteknikk over 4 til 5 serier, eventuelt med progresjon i belastning. Test belastningen øker gradvis med alder for å skape en naturlig progresjon til full Submaks Knebøy test som 17-åring:

12 - 14 år – kun evaluering av teknikk med stangen

15 år – kroppsvekt x 20 rep

16 år – kroppsvekt + 10 kg x 20 rep

Det er derfor viktig at man justerer de overnevnt forslag for hver enkelt individ basert på treningsbakgrunn og styrke. God løfteteknikk skal alltid prioriteres. Det er tillat å bruke vekt belt, men ikke anbefalt. Knee wraps, osv er ikke tillat. Hver repetisjon skal ned til det punkt hvor forsiden av låret ved omdreiningspunktet i hofteledet er lavere enn høyeste punkt på kneet.

1RM BENKPRESS

(Ironman)



EGENSKAPER :

Maks styrke overkropp, bryst, triceps.

UTSTYR :

Standard benkpress apparat, standard 20 kg stang, vekter

OPPVARMING :

Utøverne skal justere den spesifikk oppvarmingen selv basert på personlig rutiner under treningen. Oppvarmingen skal gjerne bestå av 3 til 4 serier med progressivt økt belastning. Overgangen til test serier burde følge naturlig fra oppvarmings seriene.

PROSEDYRE :

Målet er å løfte mest mulig vekt for en repetisjon med godkjent teknikk. Bredde mellom pekefingerne skal være maksimalt 81 cm; rillene på styrkeløftstang (NB: ikke alle stanger er likt på dette mål). Vekten skal løftes rolig ned til midt på brystet og løftes opp igjen i en bevegelse uten å kippe stanga på brystet. ***Rumpa skal holdes i kontakt med benken under hele løftet. Føttene skal holdes flatt på bakken, alternativt opp i luftet med bøyde knær i tilfelle rygg smerter.***

PUSH-UPS

(Ironman Jr)



EGENSKAPER :

Stabiliserings styrke buk. Styrke overkropp, bryst, triceps.

UTSTYR :

Flatt jevn underlag.

OPPVARMING :

1-2 serier, 5 til 10 repetisjoner. Feedback i forhold til teknikk og gjennomføring burde gis under oppvarming.

PROSEDYRE :

Målet er å gjennomføre flest mulig godkjent repetisjoner. Det er ingen tidsbegrensning, men pauser lengre enn 1-2 sekunder er ikke tillatt. Ved første stopp over 1-2 sekunder får utøveren en varsel og testen stoppes ved neste stopp. Start posisjon for hver repetisjon er liggende på magen med hendene løftet opp fra gulvet. Når utøveren presser oppover skal hele kroppen løftes rigid, som en enhet. Det vil si at hakken, bryst, hofte, og lår løftes samtidig opp fra gulvet til armene når full ekstensjon. Alt beveger seg som en enhet ned igjen til hakken, bryst, hoftet, og lår treffer bakken samtidig. Hendene skal plasseres litt bredere enn skulderbrede. Hendene skal løftes fra gulvet mellom hver repetisjon.

Testleder må posisjonere seg lavt og langs siden for å kunne kontrollere dette. Når formen brytes skal utøveren varsles en gang. Hvis problemet gjentar seg så teller ikke repetisjonene. Og hvis problemet fortsetter for et par repetisjoner så stoppes testen. Som testleder er det spesielt viktig å følge med når utøveren starter en ny repetisjon og begynner å løfte fra bakken. Følg med på at alt løftes som en enhet mens de holder en nøytral og stabil buk/rygg posisjon. En typisk feil er at hoftet og lår blir liggende i bakken mens overkroppen løftes. Dette fører til svei i ryggen.

CHINS

(Ironman og Ironman Jr)

EGENSKAPER :

Overkropp styrke – Latissimus dorsi og rygg.

UTSTYR :

Hang ups stang. En zip tie skal festes rundt stangen med overskyttende del stikkende ut fra stangen i høyden med bunnen av stangen, ca. 15 cm til høyre fra midten.

OPPVARMING :

2 til 5 repetisjoner. Feedback i forhold til teknikk og gjennomføring burde gis under oppvarming.

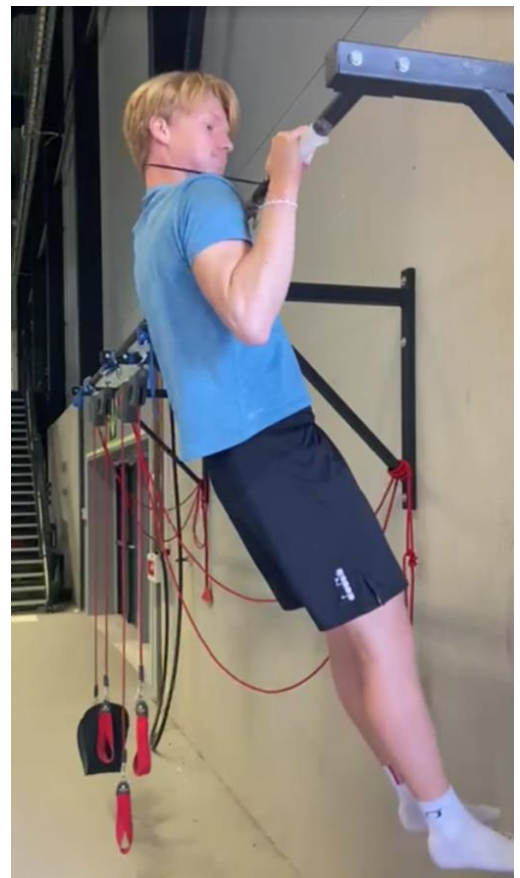


(Bilde: Stefan Johnsen)

PROSEDYRE :

Målet er å gjennomføre flest mulig repetisjoner med godkjent teknikk. Det er ingen tidsbegrensning. For å starte testen henger løperen med hendene ca 10 cm bredere enn skulder brede på begge sider (overtak) og slik at de kommer til å møte stripsen som stikker ut på høyre skulder. Utøveren trekker seg opp til skulderen berører stripsen. Så slipper man ned til armene er helt strake og stopper i bunn mens dommeren teller «1,2,3», på hver repetisjon. Bevegelser skal være rolig og kontrollerte. ***Ingen form for kipping i underkropp, torso eller skuldre tillates. Sparking og andre brå bevegelser med beina er strengt ikke tillatt. Rolig føring av beina fremover under en repetisjon tillates.*** Når formen brytes skal utøveren varsles en gang. Hvis problemet gjentar seg så teller ikke repetisjonene. Og hvis problemet fortsetter for et par repetisjoner så stoppes testen. Hovedpunkter:

- Toppen av høyre skulder berører stripsen.
- Utøveren går helt ned til armene er helt strake ved skulder og albu.
- I bunnen stopper utøveren fullt mens dommer teller 1,2,3.
- Utøveren unngår alle former for kipping.



BRUTAL BENK

(Ironman og Ironman Jr)



(Bilde: Gisle Haavaag)

EGENSKAPER :

Buk styrke.

UTSTYR :

Standard turn kasse, standard grønn matte, tau ring med ca 5 cm diameter.

OPPVARMING :

2 til 5 repetisjoner. Feedback i forhold til teknikk og gjennomføring burde gis under oppvarming.



PROSEDYRE :

Målet er å gjennomføre flest mulig repetisjoner med godkjent teknikk. Det er ingen tids begrensning, men man får ikke lov til å hvile taktisk mellom repetisjoner (< 1 sek mellom repetisjoner), verken på toppen eller på bunnen av bevegelsen. Hvis pausen er lengre enn 1 sek, så får utøveren en varslings. Neste gang pausen er lengre enn 1 sek brytter testen. Man skal holde to fingre fra hver hånd gjennom en tau ring ca 5 cm i diameter. Dette skal holdes bak hodet. Hver repetisjon skal helt ned og så helt opp til albue tar på forsiden av knærne. Hoftet skal være i kontakt med kassen til enhver tid. Dette innebærer to ting: (a.) bevegelser må være rolig og kontrollerte, og (b.) løperen må bevisst slippe av i quadriceps muskulaturen. Når formen brytes skal utøveren varsles en gang. Hvis problemet gjentar seg så teller ikke repetisjonene. Når problemet fortsetter for mer enn et par repetisjoner så stoppes testen. Hver gang albue tar på knærne med godkjent teknikk telles som 1 repetisjon.

90 SEK KASSEHOPP

(Ironman og Ironman Jr)



EGENSKAPER :

Anaerob utholdent, bein styrke.

UTSTYR :

Stoppeklokka, standard kasse (Vedlegg D, 40 cm høy, 51 cm bredt, 60 cm lang). Det er tillat å bygge kassen lengre, men bredden og høyden må være henholdsvis 40 og 51 cm. At kassen er av standard størrelse er veldig viktig. Det er behov for minimum to personer å gjennomføre testen (en for å telle høyt, en for å passe tiden og skriv ned intervaller).

OPPVARMING :

En god oppvarming er viktig for denne testen. Det anbefales en drag med høy tempo på 20 til 30 sekunder med en pause i etterkant.

PROSEDYRE :

Målet er å gjennomføre flest mulig godkjent hopp i løpet av 90 sekunder. Man begynner testen på toppen av kassen. Tid starter på utøverens først bakketreff. Utøveren hopper ned til en side, tilbake til toppen, og så ned til den andre side og tilbake til toppen. Man hopper langs den 51 cm lengde. Hver gang man hopper til toppen av kassen telles det som en hopp. Det er ikke lov å gå opp, man må hoppe med begge bein. Hoppen skal hovedsakelig være sideveis, men noe rotasjon av kroppen er tillat. Sekundering er tillat. Antall hopp klart i 90 sekunder er registrert som scoret. Under testen, en testleder skal telle hopp høyt og en annen testleder skal passe tiden og skrive ned intervaller hver 15 sekunder. Det er ofte at siste hopp er veldig nær slutt tiden til testen. Det er tidtageren som må følge med på siste hopp og bedømme om den var fullført innen tiden var ut.

IRONMAN SAMMENLAGT SCORE

(Ironman)

EGENSKAPER :

"Arbeidskapacitet" – fysisk grunnlag. Setter fokus på viktigheten av en allsidig og bredt fysisk grunnlag. Er også en verktøy for å skape konkurranse og prestisje i å prestere bra på testen.

PROSEDYRE :

For hver av Ironman øvelsene er det utviklet scoring tabeller som er brukt i utregning av Sammenlagt Score (Vedlegg E). Det er benyttet ulike «vekting» av testene for å vektlegge de som er mer viktig for alpint. Poengsummen for de testene som er mest ski spesifikk er ganget med en faktor av 1,4 (det vil si submaks knebøy, og kassehopp). Poengsummen for de testene som representerer grunnleggende fysisk kvaliteter for alpint er ganget med en faktor av 1,0 (3000m, hexagonal obstacle, 1rm knebøy, buk test). Poengsummen for de minst ski spesifikk tester er ganget med en faktor av 0,6 (chins, benkpress). Denne vektingen er allerede beregnet inn i poeng tabellene.

Med unntaket av 3000 m stopper punkttabellene på null. På disse øvelsene skal resultater dårligere enn null punktet gis null punkter. Negativ punkter er innført på 3000 m. Ved DNS på 3000 m skal -100 poeng gis.

Poeng summen fra alle 8 øvelser teller som sammenlagt score. Løperen må gjennomføre minst 6 av de 8 testene for at scoren skal telle og at rekorder skal registreres.

Det er ikke utviklet egne scoring tabeller for Ironman Jr.

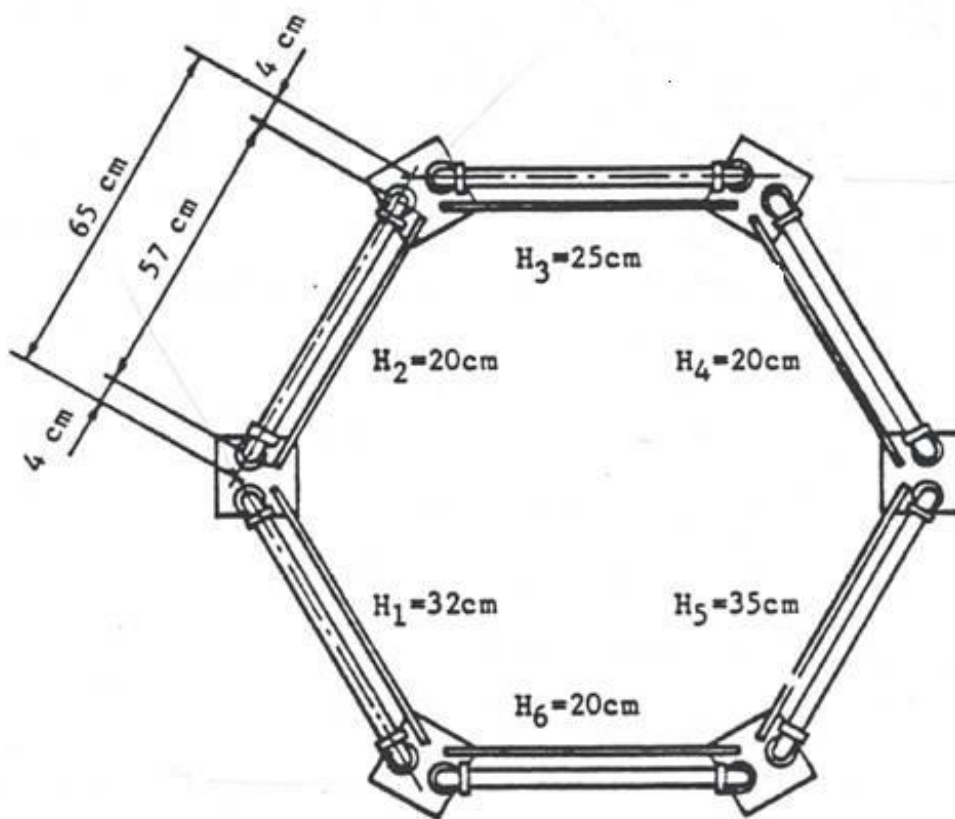
VEDLEGG A.

SEKUNDERINGSSKJEMA 3000 M

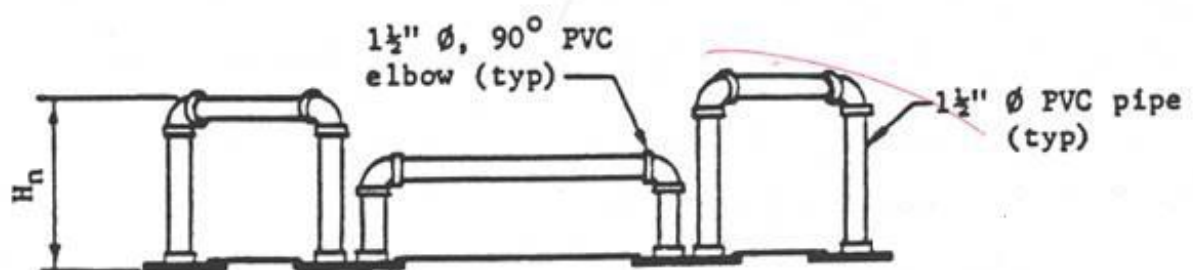
RUNDE TID	0,5	1,5	2,5	3,5	4,5	5,5	6,5	MAL
01:12	00:36	01:48	03:00	04:12	05:24	06:36	07:48	09:00
01:13	00:36	01:49	03:02	04:15	05:28	06:41	07:54	09:07
01:14	00:37	01:51	03:05	04:19	05:33	06:47	08:01	09:15
01:15	00:37	01:52	03:07	04:22	05:37	06:52	08:07	09:22
01:16	00:38	01:54	03:10	04:26	05:42	06:58	08:14	09:30
01:17	00:38	01:55	03:12	04:29	05:46	07:03	08:20	09:37
01:18	00:39	01:57	03:15	04:33	05:51	07:09	08:27	09:45
01:19	00:39	01:58	03:17	04:36	05:55	07:14	08:33	09:52
01:20	00:40	02:00	03:20	04:40	06:00	07:20	08:40	10:00
01:21	00:40	02:01	03:22	04:43	06:04	07:25	08:46	10:07
01:22	00:41	02:03	03:25	04:47	06:09	07:31	08:53	10:15
01:23	00:41	02:04	03:27	04:50	06:13	07:36	08:59	10:22
01:24	00:42	02:06	03:30	04:54	06:18	07:42	09:06	10:30
01:25	00:42	02:07	03:32	04:57	06:22	07:47	09:12	10:37
01:26	00:43	02:09	03:35	05:01	06:27	07:53	09:19	10:45
01:27	00:43	02:10	03:37	05:04	06:31	07:58	09:25	10:52
01:28	00:44	02:12	03:40	05:08	06:36	08:04	09:32	11:00
01:29	00:44	02:13	03:42	05:11	06:40	08:09	09:38	11:07
01:30	00:45	02:15	03:45	05:15	06:45	08:15	09:45	11:15
01:31	00:45	02:16	03:47	05:18	06:49	08:20	09:51	11:22
01:32	00:46	02:18	03:50	05:22	06:54	08:26	09:58	11:30
01:33	00:46	02:19	03:52	05:25	06:58	08:31	10:04	11:37
01:34	00:47	02:21	03:55	05:29	07:03	08:37	10:11	11:45
01:35	00:47	02:22	03:57	05:32	07:07	08:42	10:17	11:52
01:36	00:48	02:24	04:00	05:36	07:12	08:48	10:24	12:00
01:37	00:48	02:25	04:02	05:39	07:16	08:53	10:30	12:07
01:38	00:49	02:27	04:05	05:43	07:21	08:59	10:37	12:15
01:39	00:49	02:28	04:07	05:46	07:25	09:04	10:43	12:22
01:40	00:50	02:30	04:10	05:50	07:30	09:10	10:50	12:30
01:41	00:50	02:31	04:12	05:53	07:34	09:15	10:56	12:37
01:42	00:51	02:33	04:15	05:57	07:39	09:21	11:03	12:45
01:43	00:51	02:34	04:17	06:00	07:43	09:26	11:09	12:52
01:44	00:52	02:36	04:20	06:04	07:48	09:32	11:16	13:00
01:45	00:52	02:37	04:22	06:07	07:52	09:37	11:22	13:07
01:46	00:53	02:39	04:25	06:11	07:57	09:43	11:29	13:15
01:47	00:53	02:40	04:27	06:14	08:01	09:48	11:35	13:22
01:48	00:54	02:42	04:30	06:18	08:06	09:54	11:42	13:30
01:49	00:54	02:43	04:32	06:21	08:10	09:59	11:48	13:37
01:50	00:55	02:45	04:35	06:25	08:15	10:05	11:55	13:45
01:51	00:55	02:46	04:37	06:28	08:19	10:10	12:01	13:52
01:52	00:56	02:48	04:40	06:32	08:24	10:16	12:08	14:00
01:53	00:56	02:49	04:42	06:35	08:28	10:21	12:14	14:07
01:54	00:57	02:51	04:45	06:39	08:33	10:27	12:21	14:15
01:55	00:57	02:52	04:47	06:42	08:37	10:32	12:27	14:22
01:56	00:58	02:54	04:50	06:46	08:42	10:38	12:34	14:30

VEDLEGG B.

TEKNISK SPESIFIKASJONER HEXAGONAL OBSTACLE



TOP



FRONT

VEDLEGG C.

OPPVARMINGSRUTINER FOR KNEBØY

OPPVARMINGSRUTINER FOR KNEBØY

PHASE 1: Oppvarming med lett belastning

Smal hockey + smal knebøy	1 x 10 + 10, uten vekt
Litt bredere hockey + knebøy	1 x 10 + 10, uten vekt
Bred hockey + bred knebøy	1 x 10 + 10, uten vekt
Ned på høyre – skift til venstre – opp	1 x 10 pr fot, uten vekt
Bred klovneknebøy	1 x 10 med stang
Overheadsquat	2 x 5 med stang
Utøying	

PHASE 2: Oppvarming med stang og vekt

Estimert 70 – 110 kg i maks

2 x 4-6	med 40 kg
1 x 2-4	med 60 kg
1 x 2-3	med 80 kg
1 x 1-2	med 90 kg
1 x 1	med 100 kg

Estimert 120 – 160 kg i maks

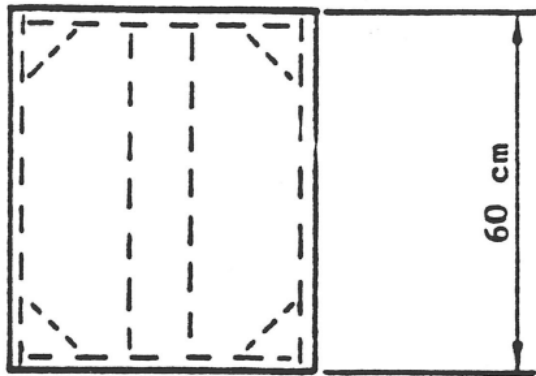
2 x 6	med 60 kg
2 x 4	med 90 kg
1 x 2-3	med 110 kg
1 x 1-2	med 120 kg
1 x 1	med 140 kg
1 x 1	med 150 kg

Estimert 170 – 200 kg i maks

2 x 6	med 60 kg
2 x 5	med 100 kg
1 x 3	med 130 kg
1 x 1-2	med 130 kg
1 x 1-3	med 150 kg
1 x 1-2	med 160-170 kg
1 x 1	med 180 kg

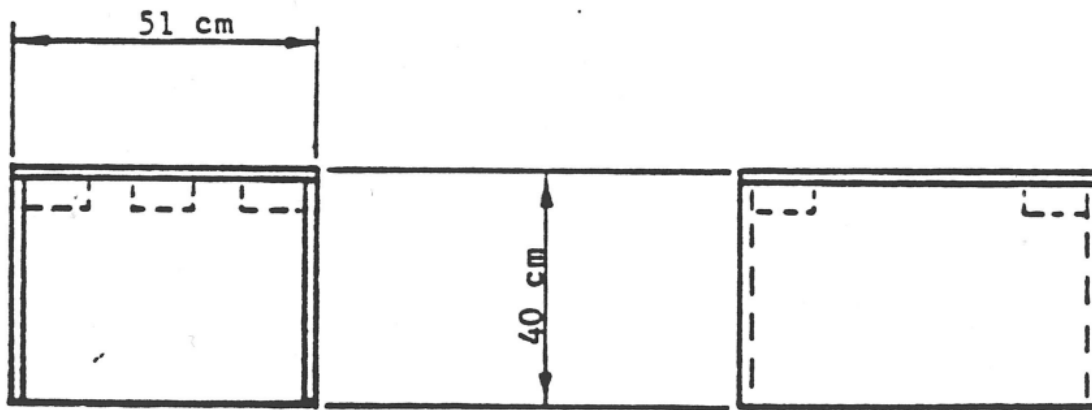
VEDLEGG D.

TEKNISKE SPESIFIKASJONER KASSEHOPP



Note: Top and sides are
3/4" plywood.
Interior braces
are 2"x4".

TOP



FRONT

SIDE

VEDLEGG E.

IRONMAN SCORING TABELLER

3000 M HERRER (IRONMAN)

TID	POENG	TID	POENG	TID	POENG	TID	POENG	TID	POENG	TID	POENG
14:59	-50	14:01	-32	13:03	-13	12:05	19	11:07	91	10:09	130
14:58	-49	14:00	-31	13:02	-13	12:04	20	11:06	92	10:08	131
14:57	-49	13:59	-31	13:01	-13	12:03	21	11:05	94	10:07	131
14:56	-49	13:58	-31	13:00	-12	12:02	22	11:04	95	10:06	131
14:55	-48	13:57	-30	12:59	-12	12:01	24	11:03	96	10:05	131
14:54	-48	13:56	-30	12:58	-12	12:00	25	11:02	98	10:04	131
14:53	-48	13:55	-30	12:57	-12	11:59	26	11:01	99	10:03	131
14:52	-48	13:54	-29	12:56	-11	11:58	28	11:00	100	10:02	131
14:51	-47	13:53	-29	12:55	-11	11:57	29	10:59	101	10:01	131
14:50	-47	13:52	-29	12:54	-11	11:56	30	10:58	102	10:00	131
14:49	-47	13:51	-28	12:53	-10	11:55	31	10:57	104	9:59	131
14:48	-46	13:50	-28	12:52	-10	11:54	32	10:56	105	9:58	131
14:47	-46	13:49	-28	12:51	-10	11:53	34	10:55	106	9:57	131
14:46	-46	13:48	-28	12:50	-9	11:52	35	10:54	108	9:56	131
14:45	-45	13:47	-27	12:49	-9	11:51	36	10:53	109	9:55	132
14:44	-45	13:46	-27	12:48	-9	11:50	38	10:52	110	9:54	132
14:43	-45	13:45	-27	12:47	-8	11:49	39	10:51	111	9:53	132
14:42	-44	13:44	-26	12:46	-8	11:48	40	10:50	112	9:52	132
14:41	-44	13:43	-26	12:45	-8	11:47	41	10:49	114	9:51	132
14:40	-44	13:42	-26	12:44	-8	11:46	42	10:48	115	9:50	132
14:39	-43	13:41	-25	12:43	-7	11:45	44	10:47	116	9:49	132
14:38	-43	13:40	-25	12:42	-7	11:44	45	10:46	118	9:48	132
14:37	-43	13:39	-25	12:41	-7	11:43	46	10:45	119	9:47	132
14:36	-42	13:38	-24	12:40	-6	11:42	48	10:44	119	9:46	132
14:35	-42	13:37	-24	12:39	-6	11:41	49	10:43	120	9:45	132
14:34	-42	13:36	-24	12:38	-6	11:40	50	10:42	120	9:44	132
14:33	-42	13:35	-23	12:37	-5	11:39	51	10:41	120	9:43	132
14:32	-41	13:34	-23	12:36	-5	11:38	52	10:40	121	9:42	132
14:31	-41	13:33	-23	12:35	-5	11:37	54	10:39	121	9:41	133
14:30	-41	13:32	-22	12:34	-4	11:36	55	10:38	121	9:40	133
14:29	-40	13:31	-22	12:33	-4	11:35	56	10:37	122	9:39	133
14:28	-40	13:30	-22	12:32	-4	11:34	58	10:36	122	9:38	133
14:27	-40	13:29	-22	12:31	-3	11:33	59	10:35	122	9:37	133
14:26	-39	13:28	-21	12:30	-3	11:32	60	10:34	123	9:36	133
14:25	-39	13:27	-21	12:29	-3	11:31	61	10:33	123	9:35	133
14:24	-39	13:26	-21	12:28	-2	11:30	62	10:32	124	9:34	133
14:23	-38	13:25	-20	12:27	-2	11:29	64	10:31	124	9:33	133
14:22	-38	13:24	-20	12:26	-2	11:28	65	10:30	124	9:32	133
14:21	-38	13:23	-20	12:25	-2	11:27	66	10:29	125	9:31	133
14:20	-38	13:22	-19	12:24	-1	11:26	68	10:28	125	9:30	133
14:19	-37	13:21	-19	12:23	-1	11:25	69	10:27	126	9:29	133
14:18	-37	13:20	-19	12:22	-1	11:24	70	10:26	126	9:28	134
14:17	-37	13:19	-18	12:21	0	11:23	71	10:25	126	9:27	134
14:16	-36	13:18	-18	12:20	0	11:22	72	10:24	127	9:26	134
14:15	-36	13:17	-18	12:19	1	11:21	74	10:23	127	9:25	134
14:14	-36	13:16	-18	12:18	2	11:20	75	10:22	127	9:24	134
14:13	-35	13:15	-17	12:17	4	11:19	76	10:21	128	9:23	134
14:12	-35	13:14	-17	12:16	5	11:18	78	10:20	128	9:22	134
14:11	-35	13:13	-17	12:15	6	11:17	79	10:19	128	9:21	134
14:10	-34	13:12	-16	12:14	8	11:16	80	10:18	129	9:20	134
14:09	-34	13:11	-16	12:13	9	11:15	81	10:17	129	9:19	134
14:08	-34	13:10	-16	12:12	10	11:14	82	10:16	130	9:18	134
14:07	-33	13:09	-15	12:11	11	11:13	84	10:15	130	9:17	134
14:06	-33	13:08	-15	12:10	12	11:12	85	10:14	130	9:16	134
14:05	-33	13:07	-15	12:09	14	11:11	86	10:13	130	9:15	134
14:04	-32	13:06	-14	12:08	15	11:10	88	10:12	130	9:14	135
14:03	-32	13:05	-14	12:07	16	11:09	89	10:11	130	9:13	135
14:02	-32	13:04	-14	12:06	18	11:08	90	10:10	130	9:12	135

NB: Tider over 14:59 får -50 poeng. DNS (did not start) og DNF (did not finish) får -50 poeng.

3000 M HERRER (IRONMAN JR)

TID	POENG	TID	POENG	TID	POENG
12:20	0	11:22	72	10:24	127
12:19	1	11:21	74	10:23	127
12:18	2	11:20	75	10:22	127
12:17	4	11:19	76	10:21	128
12:16	5	11:18	78	10:20	128
12:15	6	11:17	79	10:19	128
12:14	8	11:16	80	10:18	129
12:13	9	11:15	81	10:17	129
12:12	10	11:14	82	10:16	130
12:11	11	11:13	84	10:15	130
12:10	12	11:12	85	10:14	130
12:09	14	11:11	86	10:13	130
12:08	15	11:10	88	10:12	130
12:07	16	11:09	89	10:11	130
12:06	18	11:08	90	10:10	130
12:05	19	11:07	91	10:09	130
12:04	20	11:06	92	10:08	131
12:03	21	11:05	94	10:07	131
12:02	22	11:04	95	10:06	131
12:01	24	11:03	96	10:05	131
12:00	25	11:02	98	10:04	131
11:59	26	11:01	99	10:03	131
11:58	28	11:00	100	10:02	131
11:57	29	10:59	101	10:01	131
11:56	30	10:58	102	10:00	131
11:55	31	10:57	104	9:59	131
11:54	32	10:56	105	9:58	131
11:53	34	10:55	106	9:57	131
11:52	35	10:54	108	9:56	131
11:51	36	10:53	109	9:55	132
11:50	38	10:52	110	9:54	132
11:49	39	10:51	111	9:53	132
11:48	40	10:50	112	9:52	132
11:47	41	10:49	114	9:51	132
11:46	42	10:48	115	9:50	132
11:45	44	10:47	116	9:49	132
11:44	45	10:46	118	9:48	132
11:43	46	10:45	119	9:47	132
11:42	48	10:44	119	9:46	132
11:41	49	10:43	120	9:45	132
11:40	50	10:42	120	9:44	132
11:39	51	10:41	120	9:43	132
11:38	52	10:40	121	9:42	132
11:37	54	10:39	121	9:41	133
11:36	55	10:38	121	9:40	133
11:35	56	10:37	122	9:39	133
11:34	58	10:36	122	9:38	133
11:33	59	10:35	122	9:37	133
11:32	60	10:34	123	9:36	133
11:31	61	10:33	123	9:35	133
11:30	62	10:32	124	9:34	133
11:29	64	10:31	124	9:33	133
11:28	65	10:30	124	9:32	133
11:27	66	10:29	125	9:31	133
11:26	68	10:28	125	9:30	133
11:25	69	10:27	126	9:29	133
11:24	70	10:26	126	9:28	134
11:23	71	10:25	126	9:27	134

NB: Tider over 12:20 får 0 poeng. DNS (did not start) og DNF (did not finish) får 0 poeng.

HEXAGONAL OBSTACLE HERRER

TID	POENG	TID	POENG	TID	POENG	TID	POENG	TID	POENG	TID	POENG	TID	POENG
19,99	0	19,41	25	18,83	49	18,25	73	17,67	97	17,09	121	16,51	131
19,98	1	19,40	25	18,82	49	18,24	73	17,66	97	17,08	122	16,50	131
19,97	1	19,39	25	18,81	50	18,23	74	17,65	98	17,07	122	16,49	131
19,96	2	19,38	26	18,80	50	18,22	74	17,64	98	17,06	122	16,48	131
19,95	2	19,37	26	18,79	50	18,21	75	17,63	99	17,05	123	16,47	131
19,94	2	19,36	27	18,78	51	18,20	75	17,62	99	17,04	123	16,46	131
19,93	3	19,35	27	18,77	51	18,19	75	17,61	100	17,03	124	16,45	131
19,92	3	19,34	27	18,76	52	18,18	76	17,60	100	17,02	124	16,44	131
19,91	4	19,33	28	18,75	52	18,17	76	17,59	100	17,01	125	16,43	132
19,90	4	19,32	28	18,74	52	18,16	77	17,58	101	17,00	125	16,42	132
19,89	5	19,31	29	18,73	53	18,15	77	17,57	101	16,99	125	16,41	132
19,88	5	19,30	29	18,72	53	18,14	77	17,56	102	16,98	125	16,40	132
19,87	5	19,29	30	18,71	54	18,13	78	17,55	102	16,97	125	16,39	132
19,86	6	19,28	30	18,70	54	18,12	78	17,54	102	16,96	125	16,38	132
19,85	6	19,27	30	18,69	55	18,11	79	17,53	103	16,95	126	16,37	132
19,84	7	19,26	31	18,68	55	18,10	79	17,52	103	16,94	126	16,36	132
19,83	7	19,25	31	18,67	55	18,09	80	17,51	104	16,93	126	16,35	132
19,82	7	19,24	32	18,66	56	18,08	80	17,50	104	16,92	126	16,34	132
19,81	8	19,23	32	18,65	56	18,07	80	17,49	105	16,91	126	16,33	132
19,80	8	19,22	32	18,64	57	18,06	81	17,48	105	16,90	126	16,32	132
19,79	9	19,21	33	18,63	57	18,05	81	17,47	105	16,89	126	16,31	132
19,78	9	19,20	33	18,62	57	18,04	82	17,46	106	16,88	126	16,30	132
19,77	10	19,19	34	18,61	58	18,03	82	17,45	106	16,87	127	16,29	132
19,76	10	19,18	34	18,60	58	18,02	82	17,44	107	16,86	127	16,28	132
19,75	10	19,17	35	18,59	59	18,01	83	17,43	107	16,85	127	16,27	132
19,74	11	19,16	35	18,58	59	18,00	83	17,42	107	16,84	127	16,26	132
19,73	11	19,15	35	18,57	60	17,99	84	17,41	108	16,83	127	16,25	132
19,72	12	19,14	36	18,56	60	17,98	84	17,40	108	16,82	127	16,24	132
19,71	12	19,13	36	18,55	60	17,97	85	17,39	109	16,81	127	16,23	132
19,70	12	19,12	37	18,54	61	17,96	85	17,38	109	16,80	127	16,22	132
19,69	13	19,11	37	18,53	61	17,95	85	17,37	110	16,79	128	16,21	132
19,68	13	19,10	37	18,52	62	17,94	86	17,36	110	16,78	128	16,20	132
19,67	14	19,09	38	18,51	62	17,93	86	17,35	110	16,77	128	16,19	132
19,66	14	19,08	38	18,50	62	17,92	87	17,34	111	16,76	128	16,18	132
19,65	15	19,07	39	18,49	63	17,91	87	17,33	111	16,75	128	16,17	132
19,64	15	19,06	39	18,48	63	17,90	87	17,32	112	16,74	128	16,16	133
19,63	15	19,05	40	18,47	64	17,89	88	17,31	112	16,73	128	16,15	133
19,62	16	19,04	40	18,46	64	17,88	88	17,30	112	16,72	128	16,14	133
19,61	16	19,03	40	18,45	65	17,87	89	17,29	113	16,71	129	16,13	133
19,60	17	19,02	41	18,44	65	17,86	89	17,28	113	16,70	129	16,12	133
19,59	17	19,01	41	18,43	65	17,85	90	17,27	114	16,69	129	16,11	133
19,58	17	19,00	42	18,42	66	17,84	90	17,26	114	16,68	129	16,10	133
19,57	18	18,99	42	18,41	66	17,83	90	17,25	115	16,67	129	16,09	133
19,56	18	18,98	42	18,40	67	17,82	91	17,24	115	16,66	129	16,08	133
19,55	19	18,97	43	18,39	67	17,81	91	17,23	115	16,65	129	16,07	133
19,54	19	18,96	43	18,38	67	17,80	92	17,22	116	16,64	129	16,06	133
19,53	20	18,95	44	18,37	68	17,79	92	17,21	116	16,63	130	16,05	133
19,52	20	18,94	44	18,36	68	17,78	92	17,20	117	16,62	130	16,04	133
19,51	20	18,93	45	18,35	69	17,77	93	17,19	117	16,61	130	16,03	133
19,50	21	18,92	45	18,34	69	17,76	93	17,18	117	16,60	130	16,02	133
19,49	21	18,91	45	18,33	70	17,75	94	17,17	118	16,59	130	16,01	133
19,48	22	18,90	46	18,32	70	17,74	94	17,16	118	16,58	130	16,00	133
19,47	22	18,89	46	18,31	70	17,73	95	17,15	119	16,57	130		
19,46	22	18,88	47	18,30	71	17,72	95	17,14	119	16,56	130		
19,45	23	18,87	47	18,29	71	17,71	95	17,13	120	16,55	131		
19,44	23	18,86	47	18,28	72	17,70	96	17,12	120	16,54	131		
19,43	24	18,85	48	18,27	72	17,69	96	17,11	120	16,53	131		
19,42	24	18,84	48	18,26	72	17,68	97	17,10	121	16,52	131		

NB: Tider over 19,99 får 0 poeng. DNS og DSQ får 0 poeng.

1RM KNEBØY HERRER

VEKT	POENG
110,0	0
112,5	4
115,0	8
117,5	13
120,0	17
122,5	21
125,0	25
127,5	29
130,0	33
132,5	38
135,0	42
137,5	46
140,0	50
142,5	54
145,0	58
147,5	63
150,0	67
152,5	71
155,0	75
157,5	79
160,0	83
162,5	88
165,0	92
167,5	96
170,0	100
172,5	104
175,0	108
177,5	113
180,0	117
182,5	121
185,0	125
187,5	129
190,0	133
192,5	138
195,0	142
197,5	146
200,0	150
202,5	151
205,0	152
207,5	154
210,0	155
212,5	155
215,0	156
217,5	156
220,0	156
222,5	157
225,0	157
227,5	158
230,0	158
232,5	158
235,0	159
237,5	159
240,0	160

NB: Vekter under 110 kg får 0 poeng.

SUBMAKS KNEBØY HERRER

(Scoring på submaks under justering)

1RM BENKPRESS HERRER

VEKT	POENG
70,0	0
72,5	4
75,0	9
77,5	13
80,0	18
82,5	22
85,0	26
87,5	31
90,0	35
92,5	39
95,0	44
97,5	48
100,0	52
102,5	57
105,0	61
107,5	66
110,0	70
112,5	74
115,0	79
117,5	83
120,0	88
122,5	92
125,0	96
127,5	98
130,0	99
132,5	100
135,0	102
137,5	102
140,0	102
142,5	103
145,0	103
147,5	103
150,0	104

NB: Under 70 kg gir 0 poeng.

CHINS HERRER

REP	POENG
8	0
9	9
10	18
11	26
12	35
13	44
14	52
15	61
16	70
17	79
18	88
19	96
20	105
21	108
22	110
23	113
24	115
25	118
26	119
27	120
28	120
29	121
30	122

NB: Under 8 rep gir 0 poeng.

BRUTAL BENK HERRER

REP	POENG
15	0
16	10
17	20
18	30
19	40
20	50
21	60
22	70
23	80
24	90
25	100
26	110
27	120
28	130
29	140
30	150
31	152
32	154
33	156
34	158
35	160
36	160
37	160
38	161
39	161
40	161

NB: Under 15 rep gir 0 poeng.

KASSEHOPP HERRER

REP	POENG
79	0
80	5
81	11
82	16
83	22
84	27
85	32
86	38
87	43
88	48
89	54
90	59
91	65
92	70
93	75
94	81
95	86
96	92
97	97
98	102
99	108
100	113
101	118
102	124
103	129
104	135
105	140
106	145
107	151
108	156
109	162
110	167
111	172
112	178
113	183
114	188
115	194
116	197
117	200
118	204
119	205
120	205

NB: Under 79 rep gir 0 poeng.

3000 M DAMER (IRONMAN)

TID	POENG	TID	POENG	TID	POENG	TID	POENG	TID	POENG	TID	POENG
16:09	-50	15:11	-32	14:13	-13	13:15	19	12:17	91	11:19	138
16:08	-49	15:10	-31	14:12	-13	13:14	20	12:16	92	11:18	138
16:07	-49	15:09	-31	14:11	-13	13:13	21	12:15	94	11:17	138
16:06	-49	15:08	-31	14:10	-12	13:12	22	12:14	95	11:16	138
16:05	-48	15:07	-30	14:09	-12	13:11	24	12:13	96	11:15	138
16:04	-48	15:06	-30	14:08	-12	13:10	25	12:12	98	11:14	138
16:03	-48	15:05	-30	14:07	-12	13:09	26	12:11	99	11:13	138
16:02	-48	15:04	-29	14:06	-11	13:08	28	12:10	100	11:12	138
16:01	-47	15:03	-29	14:05	-11	13:07	29	12:09	101	11:11	138
16:00	-47	15:02	-29	14:04	-11	13:06	30	12:08	102	11:10	138
15:59	-47	15:01	-28	14:03	-10	13:05	31	12:07	104	11:09	138
15:58	-46	15:00	-28	14:02	-10	13:04	32	12:06	105	11:08	139
15:57	-46	14:59	-28	14:01	-10	13:03	34	12:05	106	11:07	139
15:56	-46	14:58	-28	14:00	-9	13:02	35	12:04	108	11:06	139
15:55	-45	14:57	-27	13:59	-9	13:01	36	12:03	109	11:05	139
15:54	-45	14:56	-27	13:58	-9	13:00	38	12:02	110	11:04	139
15:53	-45	14:55	-27	13:57	-8	12:59	39	12:01	111	11:03	139
15:52	-44	14:54	-26	13:56	-8	12:58	40	12:00	112	11:02	139
15:51	-44	14:53	-26	13:55	-8	12:57	41	11:59	114	11:01	139
15:50	-44	14:52	-26	13:54	-8	12:56	42	11:58	115	11:00	139
15:49	-43	14:51	-25	13:53	-7	12:55	44	11:57	116	10:59	139
15:48	-43	14:50	-25	13:52	-7	12:54	45	11:56	118	10:58	139
15:47	-43	14:49	-25	13:51	-7	12:53	46	11:55	119	10:57	139
15:46	-42	14:48	-24	13:50	-6	12:52	48	11:54	120	10:56	139
15:45	-42	14:47	-24	13:49	-6	12:51	49	11:53	121	10:55	140
15:44	-42	14:46	-24	13:48	-6	12:50	50	11:52	122	10:54	140
15:43	-42	14:45	-23	13:47	-5	12:49	51	11:51	124	10:53	140
15:42	-41	14:44	-23	13:46	-5	12:48	52	11:50	125	10:52	140
15:41	-41	14:43	-23	13:45	-5	12:47	54	11:49	126	10:51	140
15:40	-41	14:42	-22	13:44	-4	12:46	55	11:48	128	10:50	140
15:39	-40	14:41	-22	13:43	-4	12:45	56	11:47	129	10:49	140
15:38	-40	14:40	-22	13:42	-4	12:44	58	11:46	130	10:48	140
15:37	-40	14:39	-22	13:41	-3	12:43	59	11:45	131	10:47	140
15:36	-39	14:38	-21	13:40	-3	12:42	60	11:44	132	10:46	140
15:35	-39	14:37	-21	13:39	-3	12:41	61	11:43	132	10:45	140
15:34	-39	14:36	-21	13:38	-2	12:40	62	11:42	132	10:44	140
15:33	-38	14:35	-20	13:37	-2	12:39	64	11:41	133	10:43	140
15:32	-38	14:34	-20	13:36	-2	12:38	65	11:40	133	10:42	140
15:31	-38	14:33	-20	13:35	-2	12:37	66	11:39	134	10:41	141
15:30	-38	14:32	-19	13:34	-1	12:36	68	11:38	134	10:40	141
15:29	-37	14:31	-19	13:33	-1	12:35	69	11:37	134	10:39	141
15:28	-37	14:30	-19	13:32	-1	12:34	70	11:36	135	10:38	141
15:27	-37	14:29	-18	13:31	0	12:33	71	11:35	135	10:37	141
15:26	-36	14:28	-18	13:30	0	12:32	72	11:34	135	10:36	141
15:25	-36	14:27	-18	13:29	1	12:31	74	11:33	136	10:35	141
15:24	-36	14:26	-18	13:28	2	12:30	75	11:32	136	10:34	141
15:23	-35	14:25	-17	13:27	4	12:29	76	11:31	136	10:33	141
15:22	-35	14:24	-17	13:26	5	12:28	78	11:30	137	10:32	141
15:21	-35	14:23	-17	13:25	6	12:27	79	11:29	137	10:31	141
15:20	-34	14:22	-16	13:24	8	12:26	80	11:28	137	10:30	141
15:19	-34	14:21	-16	13:23	9	12:25	81	11:27	137	10:29	141
15:18	-34	14:20	-16	13:22	10	12:24	82	11:26	137	10:28	142
15:17	-33	14:19	-15	13:21	11	12:23	84	11:25	137	10:27	142
15:16	-33	14:18	-15	13:20	12	12:22	85	11:24	137	10:26	142
15:15	-33	14:17	-15	13:19	14	12:21	86	11:23	137	10:25	142
15:14	-32	14:16	-14	13:18	15	12:20	88	11:22	137	10:24	142
15:13	-32	14:15	-14	13:17	16	12:19	89	11:21	138	10:23	142
15:12	-32	14:14	-14	13:16	18	12:18	90	11:20	138	10:22	142

NB: Tider over 16:09 får -50 poeng. DNS (did not start) og DNF (did not finish) får -50 poeng.

3000 M DAMER (IRONMAN JR)

TID	POENG	TID	POENG	TID	POENG
13:30	0	12:32	72	11:34	135
13:29	1	12:31	74	11:33	136
13:28	2	12:30	75	11:32	136
13:27	4	12:29	76	11:31	136
13:26	5	12:28	78	11:30	137
13:25	6	12:27	79	11:29	137
13:24	8	12:26	80	11:28	137
13:23	9	12:25	81	11:27	137
13:22	10	12:24	82	11:26	137
13:21	11	12:23	84	11:25	137
13:20	12	12:22	85	11:24	137
13:19	14	12:21	86	11:23	137
13:18	15	12:20	88	11:22	137
13:17	16	12:19	89	11:21	138
13:16	18	12:18	90	11:20	138
13:15	19	12:17	91	11:19	138
13:14	20	12:16	92	11:18	138
13:13	21	12:15	94	11:17	138
13:12	22	12:14	95	11:16	138
13:11	24	12:13	96	11:15	138
13:10	25	12:12	98	11:14	138
13:09	26	12:11	99	11:13	138
13:08	28	12:10	100	11:12	138
13:07	29	12:09	101	11:11	138
13:06	30	12:08	102	11:10	138
13:05	31	12:07	104	11:09	138
13:04	32	12:06	105	11:08	139
13:03	34	12:05	106	11:07	139
13:02	35	12:04	108	11:06	139
13:01	36	12:03	109	11:05	139
13:00	38	12:02	110	11:04	139
12:59	39	12:01	111	11:03	139
12:58	40	12:00	112	11:02	139
12:57	41	11:59	114	11:01	139
12:56	42	11:58	115	11:00	139
12:55	44	11:57	116	10:59	139
12:54	45	11:56	118	10:58	139
12:53	46	11:55	119	10:57	139
12:52	48	11:54	120	10:56	139
12:51	49	11:53	121	10:55	140
12:50	50	11:52	122	10:54	140
12:49	51	11:51	124	10:53	140
12:48	52	11:50	125	10:52	140
12:47	54	11:49	126	10:51	140
12:46	55	11:48	128	10:50	140
12:45	56	11:47	129	10:49	140
12:44	58	11:46	130	10:48	140
12:43	59	11:45	131	10:47	140
12:42	60	11:44	132	10:46	140
12:41	61	11:43	132	10:45	140
12:40	62	11:42	132	10:44	140
12:39	64	11:41	133	10:43	140
12:38	65	11:40	133	10:42	140
12:37	66	11:39	134	10:41	141
12:36	68	11:38	134	10:40	141
12:35	69	11:37	134	10:39	141
12:34	70	11:36	135	10:38	141
12:33	71	11:35	135	10:37	141

NB: Tider over 13:30 får 0 poeng. DNS (did not start) og DNF (did not finish) får 0 poeng.

HEXAGONAL OBSTACLE DAMER

TID	POENG	TID	POENG	TID	POENG	TID	POENG	TID	POENG	TID	POENG	TID	POENG	TID	POENG
20,39	0	19,81	25	19,23	49	18,65	73	18,07	97	17,49	121	16,91	127	16,33	130
20,38	1	19,80	25	19,22	49	18,64	73	18,06	97	17,48	121	16,90	127	16,32	130
20,37	1	19,79	25	19,21	50	18,63	74	18,05	98	17,47	121	16,89	127	16,31	130
20,36	2	19,78	26	19,20	50	18,62	74	18,04	98	17,46	121	16,88	128	16,30	130
20,35	2	19,77	26	19,19	50	18,61	75	18,03	99	17,45	121	16,87	128	16,29	130
20,34	2	19,76	27	19,18	51	18,60	75	18,02	99	17,44	122	16,86	128	16,28	130
20,33	3	19,75	27	19,17	51	18,59	75	18,01	100	17,43	122	16,85	128	16,27	130
20,32	3	19,74	27	19,16	52	18,58	76	18,00	100	17,42	122	16,84	128	16,26	130
20,31	4	19,73	28	19,15	52	18,57	76	17,99	100	17,41	122	16,83	128	16,25	130
20,30	4	19,72	28	19,14	52	18,56	77	17,98	101	17,40	122	16,82	128	16,24	130
20,29	5	19,71	29	19,13	53	18,55	77	17,97	101	17,39	122	16,81	128	16,23	130
20,28	5	19,70	29	19,12	53	18,54	77	17,96	102	17,38	122	16,80	128	16,22	130
20,27	5	19,69	30	19,11	54	18,53	78	17,95	102	17,37	122	16,79	128	16,21	130
20,26	6	19,68	30	19,10	54	18,52	78	17,94	102	17,36	123	16,78	128	16,20	130
20,25	6	19,67	30	19,09	55	18,51	79	17,93	103	17,35	123	16,77	128	16,19	130
20,24	7	19,66	31	19,08	55	18,50	79	17,92	103	17,34	123	16,76	128	16,18	130
20,23	7	19,65	31	19,07	55	18,49	80	17,91	104	17,33	123	16,75	128	16,17	130
20,22	7	19,64	32	19,06	56	18,48	80	17,90	104	17,32	123	16,74	128	16,16	130
20,21	8	19,63	32	19,05	56	18,47	80	17,89	105	17,31	123	16,73	128	16,15	130
20,20	8	19,62	32	19,04	57	18,46	81	17,88	105	17,30	123	16,72	128	16,14	130
20,19	9	19,61	33	19,03	57	18,45	81	17,87	105	17,29	123	16,71	128	16,13	130
20,18	9	19,60	33	19,02	57	18,44	82	17,86	106	17,28	124	16,70	128	16,12	130
20,17	10	19,59	34	19,01	58	18,43	82	17,85	106	17,27	124	16,69	128	16,11	130
20,16	10	19,58	34	19,00	58	18,42	82	17,84	107	17,26	124	16,68	128	16,10	130
20,15	10	19,57	35	18,99	59	18,41	83	17,83	107	17,25	124	16,67	128	16,09	130
20,14	11	19,56	35	18,98	59	18,40	83	17,82	107	17,24	124	16,66	128	16,08	131
20,13	11	19,55	35	18,97	60	18,39	84	17,81	108	17,23	124	16,65	128	16,07	131
20,12	12	19,54	36	18,96	60	18,38	84	17,80	108	17,22	124	16,64	128	16,06	131
20,11	12	19,53	36	18,95	60	18,37	85	17,79	109	17,21	124	16,63	128	16,05	131
20,10	12	19,52	37	18,94	61	18,36	85	17,78	109	17,20	125	16,62	129	16,04	131
20,09	13	19,51	37	18,93	61	18,35	85	17,77	110	17,19	125	16,61	129	16,03	131
20,08	13	19,50	37	18,92	62	18,34	86	17,76	110	17,18	125	16,60	129	16,02	131
20,07	14	19,49	38	18,91	62	18,33	86	17,75	110	17,17	125	16,59	129	16,01	131
20,06	14	19,48	38	18,90	62	18,32	87	17,74	111	17,16	125	16,58	129	16,00	131
20,05	15	19,47	39	18,89	63	18,31	87	17,73	111	17,15	125	16,57	129		
20,04	15	19,46	39	18,88	63	18,30	87	17,72	112	17,14	125	16,56	129		
20,03	15	19,45	40	18,87	64	18,29	88	17,71	112	17,13	125	16,55	129		
20,02	16	19,44	40	18,86	64	18,28	88	17,70	112	17,12	126	16,54	129		
20,01	16	19,43	40	18,85	65	18,27	89	17,69	113	17,11	126	16,53	129		
20,00	17	19,42	41	18,84	65	18,26	89	17,68	113	17,10	126	16,52	129		
19,99	17	19,41	41	18,83	65	18,25	90	17,67	114	17,09	126	16,51	129		
19,98	17	19,40	42	18,82	66	18,24	90	17,66	114	17,08	126	16,50	129		
19,97	18	19,39	42	18,81	66	18,23	90	17,65	115	17,07	126	16,49	129		
19,96	18	19,38	42	18,80	67	18,22	91	17,64	115	17,06	126	16,48	129		
19,95	19	19,37	43	18,79	67	18,21	91	17,63	115	17,05	126	16,47	129		
19,94	19	19,36	43	18,78	67	18,20	92	17,62	116	17,04	127	16,46	129		
19,93	20	19,35	44	18,77	68	18,19	92	17,61	116	17,03	127	16,45	129		
19,92	20	19,34	44	18,76	68	18,18	92	17,60	117	17,02	127	16,44	129		
19,91	20	19,33	45	18,75	69	18,17	93	17,59	117	17,01	127	16,43	129		
19,90	21	19,32	45	18,74	69	18,16	93	17,58	117	17,00	127	16,42	129		
19,89	21	19,31	45	18,73	70	18,15	94	17,57	118	16,99	127	16,41	129		
19,88	22	19,30	46	18,72	70	18,14	94	17,56	118	16,98	127	16,40	129		
19,87	22	19,29	46	18,71	70	18,13	95	17,55	119	16,97	127	16,39	129		
19,86	22	19,28	47	18,70	71	18,12	95	17,54	119	16,96	127	16,38	129		
19,85	23	19,27	47	18,69	71	18,11	95	17,53	120	16,95	127	16,37	129		
19,84	23	19,26	47	18,68	72	18,10	96	17,52	120	16,94	127	16,36	129		
19,83	24	19,25	48	18,67	72	18,09	96	17,51	120	16,93	127	16,35	130		
19,82	24	19,24	48	18,66	72	18,08	97	17,50	121	16,92	127	16,34	130		

NB: Tider over 20,39 får 0 poeng. DNS og DSQ får 0 poeng.

1 RM KNEBØY DAMER

VEKT	POENG
70,0	0
72,5	6
75,0	11
77,5	17
80,0	22
82,5	28
85,0	33
87,5	39
90,0	44
92,5	50
95,0	56
97,5	61
100,0	67
102,5	72
105,0	78
107,5	83
110,0	89
112,5	94
115,0	100
117,5	106
120,0	111
122,5	117
125,0	122
127,5	128
130,0	133
132,5	135
135,0	137
137,5	138
140,0	140
142,5	140
145,0	141
147,5	142
150,0	142
152,5	142
155,0	143
157,5	144
160,0	144

NB: Vekter under 70 kg får 0 poeng.

SUBMAKS KNEBØY DAMER

(Scoring på submaks under justering)

1RM BENKPRESS DAMER

VEKT	POENG
45,0	0
47,5	9
50,0	18
52,5	26
55,0	35
57,5	44
60,0	52
62,5	61
65,0	70
67,5	79
70,0	88
72,5	96
75,0	105
77,5	108
80,0	110
82,5	113
85,0	116
87,5	116
90,0	117
92,5	118
95,0	119
97,5	120
100,0	120
102,5	121
105,0	122
107,5	123
110,0	124

NB: Under 45 kg gir 0 poeng.

CHINS DAMER

REP	POENG
1	0
2	9
3	18
4	26
5	35
6	44
7	52
8	61
9	70
10	79
11	88
12	96
13	99
14	102
15	104

NB: Under 1 rep gir 0 poeng.

BRUTAL BENK DAMER

REP	POENG
15	0
16	10
17	20
18	30
19	40
20	50
21	60
22	70
23	80
24	90
25	100
26	110
27	120
28	130
29	140
30	150
31	152
32	154
33	156
34	158
35	160
36	160
37	160
38	161
39	161
40	161

NB: Under 15 rep gir 0 poeng.

KASSEHOPP DAMER

REP	POENG
69	0
70	6
71	12
72	18
73	23
74	29
75	35
76	41
77	47
78	53
79	58
80	64
81	70
82	76
83	82
84	88
85	93
86	99
87	105
88	111
89	117
90	123
91	128
92	134
93	140
94	146
95	152
96	158
97	163
98	169
99	175
100	181
101	187
102	193
103	198
104	202
105	205
106	209
107	212
108	216
109	217
110	218

NB: Under 69 hopp gir 0 poeng.

VEDLEGG F.

REGISTRERINGS SKJEMAER

IRONMAN RESULT AT LIST

LAG:

DATO:

STED:

TESTLEDER:

[illegible]

IRONMAN JR RESULT AT LIST

LAG:

DATO:

STED:

TESTLEDER:

NAVN		VEKT	AEROB	SPESIFIKK HURTIGHET	MAKS STYRKE		KNEBØY TEKNIKK		OV. KR. STYRKE	OV. KR. STYRKE	BUK STYRKE	SPESIFIKK ANAEROB	SAMMENLAGT SCORE
		(kg)	3000m min:sek	Hexagonal Obstacle (sek)	Lengde Uten Tilløp (cm)		Submaks bøy vekt (kg)	rep (#)	Push-Ups rep (#)	Chins rep (#)	Buk test rep (#)	Kassehopp hopp (#)	poeng
	POENG												
	POENG												
	POENG												
	POENG												
	POENG												
	POENG												
	POENG												
	POENG												
	POENG												
	POENG												
	POENG												
	POENG												
	POENG												
	POENG												
	POENG												
	POENG												
	POENG												
	POENG												
	POENG												
	POENG												
	POENG												
	POENG												
	POENG												
	POENG												
	POENG												
	POENG												
	POENG												
	POENG												
	POENG												
	POENG												
	POENG												
	POENG												
	POENG												
	POENG												
	POENG												
	POENG												
	POENG												
	POENG												
	POENG												
	POENG												
	POENG												
	POENG												
	POENG												
	POENG												
	POENG												
	POENG												
	POENG												
	POENG												
	POENG												
	POENG												
	POENG												
	POENG												
	POENG												
	POENG												
	POENG												
	POENG												
	POENG												
	POENG												
	POENG												
	POENG												
	POENG												
	POENG												
	POENG												
	POENG												
	POENG												
	POENG												
	</												

NOKKELPUNKTER KASSE PROTOKOLLEN:

- Utøveren starter på toppen av kassa.
- Når alt er klart begynner utøveren testen på eget initiativ.
- Klokka starter på utøverens første bakketreff.
- En testleder teller hopp høyt.
- En til testleder følger på klokka og noterer antall hopp hver 15. sekund.
- Utøveren kan sekunderes etter eget ønske, evt hvert 15. sekund.

IRONMAN RESULTAT LIST - KASSEHOPP SKJEMA

LAG:

STED:

DATO:

TESTLEDER:

NAVN:

TID	HOPP	SPLITT
15		
30		
45		
60		
75		
90		

NAVN:

TID	HOPP	SPLITT
15		
30		
45		
60		
75		
90		

NAVN:

TID	HOPP	SPLITT
15		
30		
45		
60		
75		
90		

NAVN:

TID	HOPP	SPLITT
15		
30		
45		
60		
75		
90		

NAVN:

TID	HOPP	SPLITT
15		
30		
45		
60		
75		
90		

NAVN:

TID	HOPP	SPLITT
15		
30		
45		
60		
75		
90		

NAVN:

TID	HOPP	SPLITT
15		
30		
45		
60		
75		
90		

NAVN:

TID	HOPP	SPLITT
15		
30		
45		
60		
75		
90		

NAVN:

TID	HOPP	SPLITT
15		
30		
45		
60		
75		
90		

NAVN:

TID	HOPP	SPLITT
15		
30		
45		
60		
75		
90		

NAVN:

TID	HOPP	SPLITT
15		
30		
45		
60		
75		
90		

NAVN:

TID	HOPP	SPLITT
15		
30		
45		
60		
75		
90		

NOKKELPUNKTER HEX PROTOKOLLEN:

- Det gjennomføres opp til 3 forsøk i hver retning (med og mot klokka).
- I utgangspunktet har man 2 forsøk i en gitt retning, men hvis man disker på en av de 2 får man den 3. forsøk. Hvis man kommer i mål på begge av de to første forsøk så får man ikke den 3. forsøk.
- Alle forsøk med klokka er kjørt før man starter mot klokka.
- Når utøveren indikerer at de er klart, gir testlederen beskjed «KLART!». Utøveren starter når de vil. Testleder starter klokka ved utøverens bevegelse / øyeblikket føttene forlater bakken.
- Hvis man treffer en hekk slik at test lederen ser rørelsen i hekken så stoppes forsøket og det teller som disk.
- Hvis rørelsen skjer i forbindelse med en av de to første hopp på starten, så telles det ikke som disk og utøveren får starte forsøket på nytt.
- Begge bein skal treffe bakken omtrent samtidig. I noen tilfeller er det en liten skift der ytre bein lander litt tidligere. Dette er tillat så lenge skiftet mellom bein ikke blir så stor at du ser et tydelig uavhengig bein arbeid. I så fall er det ikke disk. Utøveren stoppes, korrigeres, og får prøve på nytt.
- Begge bein må treffe bakken innenfor HEX'en for en godkjent målgang, ellers så teller forsøket som disk.

IRONMAN RESULTAT LIST - HEXAGONAL OBSTACLE SKJEMA

LAG:

STED:

DATO:

TESTLEDER:

NAVN:

CW1:		CCW1:	
CW2:		CCW2:	
CW3:		CCW3:	

NAVN:

CW1:		CCW1:	
CW2:		CCW2:	
CW3:		CCW3:	

NAVN:

CW1:		CCW1:	
CW2:		CCW2:	
CW3:		CCW3:	

NAVN:

CW1:		CCW1:	
CW2:		CCW2:	
CW3:		CCW3:	

NAVN:

CW1:		CCW1:	
CW2:		CCW2:	
CW3:		CCW3:	

NAVN:

CW1:		CCW1:	
CW2:		CCW2:	
CW3:		CCW3:	

NAVN:

CW1:		CCW1:	
CW2:		CCW2:	
CW3:		CCW3:	

NAVN:

CW1:		CCW1:	
CW2:		CCW2:	
CW3:		CCW3:	

NAVN:

CW1:		CCW1:	
CW2:		CCW2:	
CW3:		CCW3:	

NAVN:

CW1:		CCW1:	
CW2:		CCW2:	
CW3:		CCW3:	

NAVN:

CW1:		CCW1:	
CW2:		CCW2:	
CW3:		CCW3:	

NAVN:

CW1:		CCW1:	
CW2:		CCW2:	
CW3:		CCW3:	