

Opptakskrav Norge:

Atleten må dele en wetransfer eller dropbox link med opptakskrav i påmeldingsskjema:

Freestyle:

Opptakskrav kvinner og menn:

Atleten må sende inn en video som viser en kombinasjon som inneholder dynamisk styrke, dynamisk akrobatikk og statisk styrke.

Power:

Opptakskrav menn: Atleten må sende video som viser at de kan løfte:

6 x 32 kg pullups med konkurranse teknikk

8 x 48 kg dips med konkurranse teknikk

6 x 24 kg Pistol squat med konkurranse teknikk

Opptakskrav kvinner: Atleten må sende video som viser at de kan løfte:

6 x 12 kg pullups med konkurranse teknikk

8 x 16 kg dips med konkurranse teknikk

6 x 12 kg Pistol squat med konkurranse teknikk

Para-power:

Atleten må sende video som viser at de kan ta pullups med rullestol.

Strength & Endurance

Opptakskrav menn: Atleten må sende video som viser at de kan gjennomføre en full runde innen 7 minutter:

6 muscle up

14 pullups

20 dips

15 leg raises

12 pistol squats per ben

12 pullups

Opptakskrav kvinner: Atleten må sende video som viser at de kan gjennomføre en full runde innen 7 minutter:

4 pullover

10 pullups

15 dips

12 leg raises

12 pistol squats per ben

8 Pullups

1RM

Det er 20 plasser tilgjengelig i 1RM konkurransen.
10 til kvinner og 10 til menn.

Dersom vi får flere enn 10 påmeldte, vil kun topp 10 få en plass i konkurransen.
Det er mulig å sende inn opptakskrav flere ganger dersom atleten ønsker en høyere plass på lista. Vi vil oppdatere topp 10 underveis slik at atletene kan sjekke status før påmeldingen avsluttes.

Opptakskrav menn: Atleten må sende video som viser ca maksløft med kontrollert teknikk:

- Muscle up (kg x 2 = poengsum for løftet)
- Pullup (kg x 1 = poengsum for løftet)
- Dips (kg x 1 = poengsum for løftet)
- Knebøy (kg x 0,5 = poengsum for løftet)

Opptakskrav kvinner: Atleten må sende video som viser ca maksløft med kontrollert teknikk:

- Pullup (kg x 1 = poengsum for løftet)
- Dips (kg x 1 = poengsum for løftet)
- Knebøy (kg x 0,5 = poengsum for løftet)