

Øvelser:	maks	test 1 (eksempel)	test 2 (eksempel)	test 3 (mix)
1. Press i lav skranke med splitt bein eller bøyd arme	10x	7x good = 7	6x bad = 3	4x good + 3x bad = 5,5
2. Tresteg med samlet ben	6,00m (2 forsøk)	5,40 cm = 6	5,40 cm = 6	5,20 = 5
3. Håndstående i frittstående	100 sek	50 sek good = 5	50 sek bad = 2,5	60 good + 40 bad = 8
4. Spagater (alle 3)	10 sek per side	dame: $6v / 4h \text{ side} = (6 + 4) / 2 = 5$ plus 10 for herrespagat = $(5 + 10) / 2 = 7,5$	dame: $2v / 4h \text{ side} = 2 + 4 / 2 = 3$ plus 6 for herrespagat = $(3 + 6) / 2 = 4,5$	dame: $(10v + 2h) / 2 = 6$ plus 4 for herrespagat = $(6+4) / 2 = 5$
5. Krets på sopp (just numbers, no quality!)	100x	80x = 8	45x = 4,5	100x bad = 10
6. Beinløft i ribbevegg	20x	14x good (also 11) = 7 (every 2nd = 1 point)	20x bad = 5 (19,18,17,16 just 4 points! Every 4th = 1 p.)	6x good + 12x bad = 3 + 3 = 6
7. Manna / V-sitt maks 5 poeng	10 sek/20 sek	17 sek. good = 8 (same for 16 sek) every 2 sek = 1 p.	11 sek bad = 2 (also 8, 9, 10 sek; every 4 sek is 1 p.)	7 sek. good + 3 bad = 7 (Manna OR V-sitt)
8. Hengende vekt baklengs	10 sek	9 sek good = 9	9 sek bad = 4,5	4 sek good, 6 sek bad = 4
9. Opptrekk i stang bredde armer til	20x	17x good = 8 (same like 16x)	15x bad = 3 (same like 12x, 13x, 14x)	8 good + 4 bad = 4 + 1 = 5
10. Dips i skranke (haken berører en stang)	30x	21x good = 7 (every 3 rd is 1 point)	21x bad = 3 (same like 18-23x; every 6 th = 1 point)	6 good (2) + 24 bad (4) = 6
		SUM 1: 72,5 points	SUM 2: 38 points	SUM 3: 54,5 points