REFERAT Nordisk politimesterskap i Funksjonell Fitness

Stockholm 05.-07.mai 2023

Det første offisielle nordiske mesterskapet ble gjennomført på Crossfit Nordic i Stockholm denne helgen. Det var utøvere fra Norge, Sverige, Danmark, Finland, Island og Estland.

Konkurransen ble gjennomført over to dager og hvert land kunne stille med inntil 4 kvinner og 4 menn i individuell klasse og 2 mix lag (en mann og en kvinne).

De som representerte Norge

**Damene**: Frid Kaspersen fra Tromsø, Dawn Stewert, Ellen Solli og Renate Loraas fra Telemark.

**Herrene**: Anders Svalestuen og Gabriel Kristiansen fra Stavanger og Lars Mæhre fra PHS.

**Mixlag:** Georg Kongsvik/ Sara Yusser fra Bergen (Sara er nå i PU i Oslo) og Vegard Vågen og Emilie Olsen fra Stavanger.

Vi var heldige å få med oss Sølve S Sveen fra Bodø som lagleder.

Funksjonell fitness er en systematisert variant av Crossfit. Utøveren blir testet i kondisjon, maksimal og utholden styrke, tekniske ferdigheter på turnøvelser og andre kroppsvektøvelser.

Konkurransen var godt organisert og det var lagt opp til tid for å bli godt kjent med hverandre gjennom dagene. Alle utøverne måtte gjennom 6 økter på 2 dager. Her er noen eksempler for individuell og teams:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| For time: 1600m run2000m row1600m run | 3 runder a 3 minutter15/12 dips15 boxjump over15 toes2bar5 bar muscle upMax burpee | Max styrke:1 RM snatch1 RM Clean and jerk1RM veigthet pullups |
| Team of 28 runder 20 m Handstand walk4 turkish get ups 32/24kg KB8 bar muscle ups50 doubleunders | 2 runder30/22 calorie echo bike5m slamball carry15 ground2overhead 60/40kg5m slamball carry | 3 runder a 3 minutter12 synchronized boxjump over12 synchro toes2bar12 handstand pushupsMax burpee |

Nivået var høyt og flere av dem som deltok hadde konkurrert i nasjonale og internasjonalt konkurranser. Det landet som gjorde det best sammenlagt var Sverige. Men i kvinneklassen var vet vår egen nordnorske dronning Frid som stakk av med seieren.

Som grenleder for Funksjonell Fitness er jeg stolt over innsatsen til alle utøverne!

Renate Loraas

