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 run  2000m row  1600m run | 3 runder a 3 minutter  15/12 dips  15 boxjump over  15 toes2bar  5 bar muscle up  Max burpee | Max styrke:  1 RM snatch  1 RM Clean and jerk  1RM veigthet pullups |
| Team of 2  8 runder  20 m Handstand walk  4 turkish get ups 32/24kg KB  8 bar muscle ups  50 doubleunders | 2 runder  30/22 calorie echo bike  5m slamball carry  15 ground2overhead 60/40kg  5m slamball carry | 3 runder a 3 minutter  12 synchronized boxjump over  12 synchro toes2bar  12 handstand pushups  Max 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

