

## Test Bodyweight

5 Runden für Zeit

5m Handstand Walk unbroken

5m Handstand Walk unbroken

2 Toes through Ring

3 Ring Muscle-up

4 Ringdips

15 Box Jumps

Männer benutzen eine (Time Cap 12 Min) Frauen benutzen eine  
60cm Box 50cm Box

### INFORMATION

Es müssen fünf Runden auf Zeit innerhalb des TimeCaps von 12 Minuten absolviert werden. Auch diese Übungen bleiben in geschriebener Reihenfolge und sind nacheinander abzuarbeiten. Der Athlet startet mit dem Signalton der Uhr und geht als erstes in den Handstandwalk für insgesamt 10m über. Im Anschluss folgt ein Ringkomplex mit drei unterschiedlichen Übungen. Zu guter Letzt folgen die Box Jumps in der jeweiligen Genderhöhe.

### EQUIPMENT

- Handstand Walk Bahn 5m
- Ringe
- Box (60/50cm)

Sorgt bei jedem Qualifier für genug Platz, um sicher performen zu können und keiner Gefahr ausgesetzt zu sein. Räumt überflüssiges Equipment oder andere etwaige Gegenstände aus dem Weg. Weißt andere Athleten innerhalb eurer Box darauf hin, dass sie bitte während des Workouts Rücksicht auf euch und euer Equipment nehmen.

### VIDEO STANDARDS

Bevor es los geht, filmt bitte die abgeklebt Handstand Walk Bahn, die für das Workout benutzt wird. Die Distanz muss deutlich zu erkennen sein. Filmt außerdem die Höhe der Box.

Weiterhin muss während des gesamten Workouts ein Timer zu sehen sein, der die laufende Uhr anzeigt. Alle Videos müssen unbearbeitet sein, um akzeptiert zu werden. Filmt das Workout in einem Winkel, wo alle Übungen klar und deutlich zu erkennen sind.

Die Hüftstreckung auf der Box sollte in eurem Video deutlich sichtbar sein, wählt daher am besten einen seitlichen Aufnahmewinkel.

## **HANDSTANDWALK**

Der Athlet läuft auf seinen Händen.

### **REP START**

Beide Hände sind in Kontakt mit dem Boden vor der Startlinie.

### **REP ENDE**

Beide Hände enden mit Kontakt auf dem Boden hinter der Ziellinie.

### **REP ANFORDERUNG**

Nur die Hände berühren den Boden, der Start ist kontrolliert mit beiden Händen vor der Startlinie, ein Reinspringen oder Aufschwingen in das Segment ist verboten.

Die Füße bleiben während der gesamten Übung über der Hüfte und dem Kopf. Kommt es zum Umfallen des Athleten, muss dieser zurück zur Startlinie und darf erneut die Wiederholung beginnen.

Die fünf Meter sind beendet, sobald der Athlet kontrolliert mit beiden Händen über der Ziellinie bzw. Segmentlinie angekommen ist.

### **CYCLE & REP WIEDERHOLUNG**

REP ENDE ist gültig und geht über in den neuen REP START

Weiter gilt: Der Athlet darf immer zurück zum REP START gehen und kontrolliert starten.

### **Messungen**

Start und Ziellinie für jedes einzelne Segment. In diesem Fall ist ein Segment 5m.

## **TOES THROUGH RING**

Der Athlet hängt an den Ringen und bewegt seine Füße/Zehen durch die Ringe durch.

### **REP START**

Vertikaler Hang in den Ringen.

Hüfte ist komplett gestreckt

Die Fersen passieren die vertikale Linie unter den Ringen.

### **REP ENDE**

Zehen passieren die vertikale Linie und gehen durch die Ringe durch.

### **CYCLE & REP WIEDERHOLUNG**

Der Athlet kommt zurück zum REP START in einer kontrollierten Ausführung.

## **RING MUSCEL-UP**

Der Athlet hängt gestreckt in den Ringen und zieht sich anhand der eigenen Kraft über die Ringe und drückt sich mit den Armen in die Endposition, diese ist mit gestreckten Armen/ Ellbogen über den Ringen.

### **REP START**

Vertikales Hängen an den Ringen.

### **REP ENDE**

Vertikale Streckung der Arme oberhalb der Ringe.

### **REP ANFORDERUNG**

Aus der hängenden Bewegung wird der Körper durch einen Zug über die Ringe gebracht. Aus der Dipposition drückt sich der Athlet mit Schwung oder Kraft in den Stütz über die Ringe hinaus. Hierbei ist darauf zu achten, dass der Lockout der Ellenbogen sichtbar ist, danach darf die vertikale Linie wieder nach hinten passiert werden.

Ein Strict Ring Muscle-up sowie eine dynamische Bewegung sind erlaubt. Kein Körperteil unterhalb der Oberschenkel darf die Horizontale Ebene der Ringe dabei passieren.

Es muss demnach eine muskuläre Bewegung bleiben.

### **CYCLE & REP WIEDERHOLUNG**

Der Athlet kommt zurück zum REP START in einer kontrollierten Abwärtsbewegung.

## **RING DIPS**

Der Athlet ist in der vertikalen Stützposition, geht mit dem Körpergewicht kontrolliert nach unten, bis die Schultern unterhalb der Ellbogen sind und presst sich wieder nach oben raus.

### ***REP START***

In der vertikalen Stützposition in den Ringen.

### ***REP ENDE***

In der vertikalen Stützposition in den Ringen.

### ***REP Anforderung***

Der Athlet hebt sein komplettes Körpergewicht in die neutrale Stützposition der Ringe. Danach kommt er tief und die obere Seite der Schultern ist tiefer in der horizontalen Ebene als die Ellenbogen. Die Oberarme müssen die Ringe berühren. Aus eigener Kraft drückt sich der Athlet wieder nach oben, bis er den Lockout der Ellbogen erreicht hat. Eine zusätzliche Kontraktion des Körpers für die Kippbewegung ist zulässig.

### ***CYCLE & REP WIEDERHOLUNG***

Der Athlet darf direkt in den nächsten Dip gehen.

## **BOXJUMP**

Der Athlet springt vom Boden auf die Box und steht in aufrechter Körperhaltung auf ihr.

### ***REP START***

Freies Stehen zur Box gewandt.

### ***REP ENDE***

Stehend auf der Box in aufrechter, gerader Körperhaltung.

### ***REP ANFORDERUNG***

Der Sprung auf die Box erfolgt mit gleichzeitigen Abheben der Füße. Es muss der komplette Fuß auf der Box sein, mit den Zehenspitzen landen und ein Nachrücken der Füße ist nicht erlaubt. Der Sprung muss kontrolliert in einem Zug, mit beiden Füßen absolviert werden. Die Hüfte und komplette Körperhaltung befindet sich in der Endposition in einem Lockout, das bedeutet der Athlet kommt in seine aufgerichtete Standposition. Es darf von der Box ausschließlich runter gestiegen werden, ein Sprung ist verboten.

### ***CYCLE & REP WIEDERHOLUNG***

Der Athlet kommt zurück zum REP START in einer kontrollierten Abwärtsbewegung

**Test Skill**

5 Runden für Zeit

- 5m Handstand Walk unbroken
- 5m Handstand Walk unbroken
- 2 Toes through Ring
- 3 Ring Muscle-up
- 4 Ringdips
- 15 Box Jumps

(Time Cap 12 Min)

	1	2	3	4	5
<b>Handstand Walk</b>	5/5	5/5	5/5	5/5	5/5
<b>Ring-Complex</b>	2/3/4	2/3/4	2/3/4	2/3/4	2/3/4
<b>Box Jump</b>	15	15	15	15	15

Männer benutzen eine 60cm Box

Frauen benutzen eine 50cm Box

Total Reps	Total Time
<input type="text"/>	<input type="text"/>

Name des Athleten \_\_\_\_\_ **Gesamtzeit oder** \_\_\_\_\_  
Geschrieben

**Affiliate** \_\_\_\_\_ **Judge** \_\_\_\_\_ **Gesamtwiederholungen** \_\_\_\_\_  
Name der Affiliate Geschrieben Initialen Hat der Judge den Ja/ Nein  
Online Judge Course

Ich bestätige, dass die obigen Angaben wahrheitsgetreu gemacht wurden und meine Leistung akkurat widerspiegeln. \_\_\_\_\_  
Unterschrift Athlet Datum

Kopie für Affiliate  
-----

Kopie für Athleten  
**Athlete Name** \_\_\_\_\_ **Gesamtzeit oder** \_\_\_\_\_  
Geschrieben **Gesamtwiederholungen**

**Affiliate** \_\_\_\_\_ **Judge** \_\_\_\_\_ Hat der Judge den Ja / Nein  
Name der Affiliate Geschrieben Initialen Online Judges Course?