

Test Mixed Modal

Auf Zeit

24/18 Cal Row
18 Wall Balls 9/6kg
12 Clean and Jerk 70/45kg

24/18 cal Row
18 Wall Bals 9/6kg
9 Clean & Jerk 85/55kg

24/18 Cal Row
18 Wall Balls 9/6kg
6 Clean & Jerk 100/65kg

(Time Cap 10 Min)

INFORMATION

Innerhalb von 10 Minuten müssen oben genannte Übungen nach der Reihe absolviert werden. Der Athlet startet mit dem Signalton der Uhr und fängt an zu rudern. Nachdem die geforderten Kalorien erreicht sind, steigt er ab und geht über in die Wall Balls. Hat er die Anzahl erreicht, werden die ersten Clean & Jerks absolviert. Der Ablauf ist danach der gleiche, jedoch verändert sich das Gewicht der Clean & Jerks nach oben und die Wiederholungsanzahl der Übung nimmt ab.

EQUIPMENT

- Concept 2 Ruderergometer
- Wallball (9/6kg)
- Langhantel + Gewicht

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 den Wall Ball, der für das Workout benutzt wird. Das Gewicht muss klar und deutlich zu erkennen sein. Filmt außerdem die Höhe des Wall Balltargets. Der Ruder Monitor muss während des Workouts klar zu erkennen sein. Filmt außerdem die bereits beladenen Langhanteln, sowie alle Gewichte, die zum Nachladen genutzt werden. Filmt nach Abschluss des Workouts noch einmal die letzte genutzte Langhantel.

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, in dem alle Übungen klar und deutlich zu erkennen sind.

RUDERN

Der Athlet rudert auf einem Concept2 Rudergerät.

REP START

Der Athlet sitzt auf dem Rudergerät.

Beide Füße sind auf den dafür vorgesehenen Fußplattformen.

Mindestens eine Hand am Griff.

REP ENDE

Sitzend auf dem Rudergerät, mit angezeigter erforderter Kalorienzahl.

Beide Füße auf den Plattformen.

Mindestens eine Hand am Griff.

REP ANFORDERUNG

Rudern bis das vorgegebene Ziel erreicht ist, in diesem Fall Kalorien. Der Athlet darf schon auf dem Rudergerät sitzen, während die Uhr den Countdown herabzählt. Das Rudergerät wird erst verlassen, wenn die geforderte Zahl auf dem Display zu sehen ist.

CYCLE & REP WIEDERHOLUNG

CYCLE: Der Kalorienzähler muss zurückgesetzt werden, bevor eine neue Aufgabe erfüllt werden darf.

POST REP: Bei einem Test mit fester Zeit bzw. einer Zeitbeschränkung muss der Athlet aufhören zu rudern, wenn das TimeCap erreicht wurde. Das Ergebnis ist das, was auf dem Display zu lesen ist, wenn das Gerät aufgehört hat, sich zu bewegen.

Rücksetzen des Kalorienzählers durch Dritte ist erlaubt.

Erlaubte Objekte/ Equipment

Concept2 rower

WALLBALL

Der Athlet nimmt den Wallball vom Boden mit beiden Händen auf, um direkt in die Beuge zu gelangen, danach wird in der Aufwärtsbewegung der Wallball an ein Ziel (Target) mit der jeweiligen Genderhöhe geworfen.

REP START

Das Objekt liegt auf dem Boden.

Die Hände sind am Objekt.

REP ENDE

Das Objekt berührt das Target in der jeweiligen Genderhöhe.

REP ANFORDERUNG

Der Athlet startet, indem er den Wallball mit beiden Händen aufnimmt und entweder per Squat Clean oder stehend in die Kniebeuge unterhalb Parallel umsetzt. Bei der Aufwärtsbewegung streckt er die Arme und wirft somit den Ball nach oben an das geforderte Ziel.

Nach dem der Ball das Target berührt hat, darf er hinunterfallen und muss nicht zwingend gefangen werden, jedoch ist ein Aufspringen des Balles und direktes fangen, um in die nächste Wiederholung zu kommen untersagt. Der Ball muss ruhig auf dem Boden liegen, um gültig starten zu können.

CYCLE & REP WIEDERHOLUNG

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

CLEAN & JERK

Der Athlet bewegt die Langhantel vom Boden in die Front Rack Position. Von hier aus drückt der Athlet das Objekt von den Schultern aus über Kopf. Die „dip and drive“ Bewegung mit den Beinen ist erlaubt.

REP START

Die Langhantel liegt auf dem Boden.

Mit beiden Händen wird sie auf die Schultern aufgenommen.

REP ENDE

Das Gewicht befindet sich über dem Kopf, während der Athlet in einer aufrechten Lockout Position mit den Füßen zusammen steht.

REP Anforderung

Der Athlet nimmt die Langhantel mit beiden Händen via Clean auf, damit sie in der Front Rack Position gehalten werden kann, ein Squat Clean ist erlaubt. Aus dieser Position muss das Gewicht in einer fließenden Bewegung über Kopf gebracht werden, hierbei sind sämtliche Bewegungen, die das Gewicht von der Schulter über Kopf bringen, zulässig.

In der Endposition sind die Ellbogen gestreckt, ein Aufspringen mit den Beinen zur Seite oder nach vorn ist erlaubt. Jedoch muss für die Gültigkeit der Wiederholung der Athlet die Füße wieder zusammenbringen und im Lockout kontrolliert stehen.

CYCLE & REP WIEDERHOLUNG

Der Athlet bringt das Gewicht wieder zum Boden und kommt kontrolliert in die REP START- Position.

Test Mixed Modal

Auf Zeit

24/18 Cal Row
18 Wall Balls 9/6kg
12 Clean and Jerk 70/45kg

24/18 cal Row
18 Wall Bals 9/6kg
9 Clean & Jerk 85/55kg

24/18 Cal Row
18 Wall Balls 9/6kg
6 Clean & Jerk 100/65kg

(Time Cap 10 Min)

| | | |
|-----------------|--------------|---------|
| Cal Row | 24/18 | 24/18 |
| Wallballs | 18 | 42/36 |
| Clean and Jerks | 12 (70/45kg) | 54/48 |
| Cal Row | 24/18 | 78/66 |
| Wallballs | 18 | 96/84 |
| Clean and Jerks | 9 (85/55kg) | 105/93 |
| Cal Row | 24/18 | 129/111 |
| Wallballs | 18 | 147/129 |
| Clean and Jerks | 6 (100/65kg) | 153/135 |

Total Reps Total Time

Name des Athleten _____
Geschrieben

Gesamtzeit oder _____

Gesamtwiederholungen

Affiliate _____ Judge _____
Name der Affiliate Geschrieben

_____ Hat der Judge den Ja/ Nein
Initialen 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 _____
Geschrieben

Gesamtzeit oder _____
Gesamtwiederholungen

Affiliate _____ Judge _____
Name der Affiliate Geschrieben

_____ Hat der Judge den Ja / Nein
Initialen Online Judges Course?