

Test Power

1 Runde auf Zeit

15 Overhead Squats
15 Barfacing Burpees
15 Overhead Squats

(Time Cap 4 Min)

Männer benutzen eine
60kg Langhantel

Frauen benutzen einen
40kg Langhantel

INFORMATION

In maximal vier Minuten müssen die oben genannten Übungen in der genannten Reihenfolge einmalig absolviert werden.

Der Athlet startet mit dem Signalton der Uhr und geht zu seiner Langhantel, um die geforderten Overhead Squats zu absolvieren. Danach geht er in die Bar Facing Burpees über. Zum Schluss folgen noch einmal Overhead Squats. Alle Übungen werden mit ein und derselben Langhantel absolviert

EQUIPMENT

- Langhantel

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 beladene Langhantel, die für das Workout benutzt wird. Das Gewicht muss klar und deutlich zu erkennen sein.

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 einer seitlichen Ansicht, dass die Tiefe der Kniebeuge, die Streckung der Hüfte, sowie die Burpees deutlich zu erkennen sind. Sollten die Videostandards nicht eingehalten werden, behält sich das Judgesteam vor eine Zeitstrafe auszusprechen

OVERHEAD SQUAT

Der Athlet startet mit der Langhantel über Kopf, beugt tief unterhalb parallel und kommt wieder mit gestreckter Hüfte zum Stehen. Für die erste Bewegung ist ein Squat Snatch, Squat Jerk sowie eine Snatch Balance zulässig.

REP START

Mit dem Gewicht über Kopf wird in einer fließenden Bewegung in den Squat umgesetzt.

REP ENDE

Mit dem Gewicht über Kopf in gestreckter Overhead Lockout Position.

REP ANFORDERUNG

Der Athlet steht aufrecht mit der Langhantel über Kopf. Die Ellenbogen sind gestreckt. Mit dem Gewicht über Kopf folgt eine kontrollierte Kniebeuge unter parallel.

Hat er die Tiefe erreicht, steht der Athlet wieder kontrolliert auf und kommt im Lockout mit dem Gewicht über Kopf zum Stehen.

Für den Start einer Wiederholung sind dynamische Bewegungen zulässig.

CYCLE & REP WIEDERHOLUNG

REP ENDE ist gültig und geht direkt in den REP START über.

BURPEE OVER BAR

Der Athlet steht und legt sich mithilfe eines Rücksprungs beider Beine auf den Boden, steht auf und springt über die Langhantel.

REP START

Stehend auf der einen Seite der Langhantel.

REP ENDE

Freistehend auf der anderen Seite der Langhantel.

REP ANFORDERUNG

Der Athlet steht auf der einen Seite der Langhantel und legt sich über einen zwingenden Rücksprung in die Bauchlage auf dem Boden ab. Ein Steppen in den Burpee ist nicht erlaubt.

Die Brust muss den Boden berühren. Das Aufstehen darf via Sprung oder das Steppen der einzelnen Füße geschehen.

Mit gleichzeitigem Absprung der Füße wird die Langhantel überquert. Mit dem Bodenkontakt der beider Füße auf der anderen Seite der Langhantel wird die Ausführung beendet. Der Athlet ist während der gesamten Übung mit dem Kopf zur Langhantel hin ausgerichtet.

Das Berühren der Langhantel mit dem Fuß während der Flugphase ist nicht erlaubt.

CYCLE & REP WIEDERHOLUNG

Der Athlet geht zum REP START.

Test Power

1 Runde auf Zeit

15 Overhead Squats
15 Barfacing Burpees
15 Overhead Squats

(Time Cap 4 Min)

Männer benutzen eine 60kg Langhantel

Frauen benutzen eine 40kg Langhantel

Overhead Squats	15
Barfacing Burpees	15
Overhead Squats	15

Total Reps Total Time

Name des Athleten _____
Geschrieben

Gesamtzeit oder _____

Gesamtwiederholungen

Affiliate _____ Judge _____
Name der Affiliate Geschrieben

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

Ich bestätige, dass die obrigen 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

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