

STRENGTH

FOR WEIGHT

Snatch Complex

1 Snatch

2 Overhead Squats

1 Hang Snatch

Ablauf:

Alle 5 min jeweils 30 sek Zeit für einen erfolgreichen Versuch

Score:

Der schwerste erfolgreich umgesetzte Complex ist der Score.

<i>VERSUCH</i>	<i>SNATCH COMPLEX</i> 1 Snatch 2 Overhead Squats 1 Hang Snatch
1	_____ Kg <input type="checkbox"/>
2	_____ Kg <input type="checkbox"/>
3	_____ Kg <input type="checkbox"/>

Schwerster Complex	_____ Kg
---------------------------	----------

Technical Official: _____ SCORE: _____
GESCHRIEBEN ZEIT/KG/REPS

Als Athlet*in bestätige ich mit meiner Unterschrift, dass ich die erfasste Wertung meiner Leistung anerkenne.

ATHLET*IN: _____
UNTERSCHRIFT

ABLAUF

Die AthletInnen versuchen, innerhalb von 3 Versuchen einen Komplex mit maximalem Gewicht auszuführen. Jeweils 2 Min vor Beginn eines Versuches legt die Athletin ihr Gewicht fest, die Langhantel wird vom Equipmentteam beladen - Die Athletin bestätigt mit einem Versuch, dass das beladene Gewicht, dem gewählten entspricht. Vor Umsetzung des Versuchs nimmt die Athletin eine Position hinter der Plattform ein. Unmittelbar vor Beginn des Versuchszeitraumes betritt die Athletin die Plattform und absolviert zunächst einen Snatch, direkt gefolgt von zwei Overhead Squats und einem Hang Snatch. Es stehen der Athletin soviele Versuche zu, wie sie innerhalb des Zeitraumes von 30 Sekunden absolvieren möchte. Der Komplex muss innerhalb der 30 Sekunden abgeschlossen sein. Innerhalb eines Versuchszeitraumes darf das erklärte Gewicht nicht gewechselt werden. Zwischen Versuchszeiträumen darf das Gewicht beliebig angepasst werden, d.h. dass die Athletin auch auf ein niedrigeres Gewicht wechseln darf. Die AthletInnen heben in einer festgelegten Reihenfolge, ihr Versuchszeitraum von 30 Sekunden startet jeweils alle 5 Minuten. Der Komplex muss unbroken ausgeführt werden, d.h. dass die Stange nach dem ersten Snatch nicht erneut auf den Boden gebracht werden darf. Ein Neugreifen der Stange in der Luft, beispielsweise durch Einklemmen in der Hüfte ist erlaubt.

BEWEGUNGS-STANDARDS

ARBEITEN OHNE UNTERBRECHUNG / UNBROKEN

Nachdem der erste Snatch ausgeführt wurde, darf die Langhantel innerhalb eines Complex-Versuches nicht am Boden abgelegt werden. Zwischen dem Snatch, den Overhead Squats und dem Hang Snatch muss die Langhantel stets mit beiden Händen berührt werden. Nach erfolgreichem Snatch, darf die Hantel anschließend nicht mehr unterhalb des Niveaus der Knie kommen. Ein Ablegen oder Neugreifen der Stange am Boden ist nicht erlaubt, ein Neugreifen der Stange in der Luft, zB durch Einklemmen in der Hüfte ist jedoch erlaubt. Die Stange darf während des Complex-Versuches entweder in der Overhead Position oder der Hang Position gehalten werden, solange die jeweiligen Anforderungen an die Bewegungsstandards eingehalten werden.

SNATCH, ANYHOW - ID 4.01

Die Athletin bewegt das Gewicht in einer fließenden Bewegung vom Boden aus über den Kopf.

REP START

Das Gewicht liegt auf dem Boden. Die Hände sind am Gewicht.

REP ENDE

Overhead Lockout: Aufrecht stehend, Hüfte und Knie voll gestreckt. Gewicht wird mit gestreckten Armen über dem Kopf gehalten. Athlet etabliert Kontrolle über Position.

REP ANFORDERUNG

Das Gewicht wird in fließender, ununterbrochener Aufwärtsbewegung von der Startposition aus über Kopf in den **Overhead Lockout** gebracht.

CYCLE & WIEDERHOLUNG

Das Gewicht darf in beliebiger Art und Weise, kontrolliert zurück zum **REP START** geführt werden.

OVERHEAD SQUAT - ID 1.04

Die Athletin startet mit dem Objekt über Kopf, beugt tief unterhalb parallel und kommt wieder zum Stehen.

REP START

Overhead Lockout Position: Aufrechtstehend, Hüfte und Knie voll gestreckt. Gewicht wird mit gestreckten Armen über dem Kopf gehalten. Athlet etabliert Kontrolle über Position.

REP ENDE

Overhead Lockout Position: Aufrechtstehend, Hüfte und Knie voll gestreckt. Gewicht wird mit gestreckten Armen über dem Kopf gehalten. Athlet etabliert Kontrolle über Position.

REP ANFORDERUNG

Die **tiefe Kniebeuge** muss erreicht werden, das bedeutet dass die Hüftfalte das Niveau des Kniegelenks unterschreitet. Das Objekt ist über Kopf während der gesamten Übung.

CYCLE & REP WIEDERHOLUNG

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

HANG SNATCH - ID 4.04

Die AthletIn bewegt das Gewicht in fließender Bewegung von oberhalb der Knie über Kopf.

REP START

Hang Position: Der Athlet hält das Gewicht mit durchgestreckten Armen oberhalb der Knie.

REP ENDE

Overhead Lockout: Aufrecht stehend, Hüfte und Knie voll gestreckt. Gewicht wird mit gestreckten Armen über dem Kopf gehalten. Der/die Athlet/in etabliert Kontrolle über die Position.

REP ANFORDERUNG

Das Gewicht wird in fließender, ununterbrochener Aufwärtsbewegung von der Startposition aus **über Kopf** in den **Overhead Lockout** gebracht. Die Stange unterschreitet während der Übung niemals das Niveau der Knie.

CYCLE & REP WIEDERHOLUNG

Das Gewicht darf in beliebiger Art und Weise, kontrolliert zurück zum **REP START** geführt werden, solange die richtige **Hang Position** eingehalten wird. Beim Ablegen des Gewichtes muss dies vor einer weiteren Rep zunächst in die Hang Position gebracht werden.

FLOORAUFBAU (vorrausichtlicher Aufbau)

