

## STRENGTH

### FOR WEIGHT

#### Snatch Complex

**1** Clean

**3** Front Squats

**1** Hang Clean

#### Ablauf:

Alle 5 min jeweils 30 sek Zeit für einen erfolgreichen Versuch

#### Score:

Der schwerste erfolgreich umgesetzte Complex ist der Score.

<i><b>VERSUCH</b></i>	<i><b>Clean COMPLEX</b></i> <i><b>1 Clean</b></i> <i><b>3 Front Squats</b></i> <i><b>1 Hang Clean</b></i>
<b>1</b>	_____ Kg <input type="checkbox"/>
<b>2</b>	_____ Kg <input type="checkbox"/>
<b>3</b>	_____ Kg <input type="checkbox"/>

<b>Schwerster Complex</b>	_____ 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

DBVfF e.V. DM 2022 Liga Test STRENGTH



### 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 gewählt 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 Clean, direkt gefolgt von drei Front Squats und einem Hang Clean. Es stehen der AthletIn so viele 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 Clean 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 Clean ausgeführt wurde, darf die Langhantel innerhalb eines Complex-Versuches nicht am Boden abgelegt werden. Zwischen dem Clean, den Front Squats und dem Hang Clean muss die Langhantel stets mit beiden Händen berührt werden. Nach erfolgreichem Clean, 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 Front Rack Position oder der Hang Position gehalten werden, solange die jeweiligen Anforderungen an die Bewegungsstandards eingehalten werden.

#### CLEAN, ANYHOW - ID 3.01

Die AthletIn bewegt das Gewicht vom Boden aus auf die Schultern.

##### REP START

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

##### REP ENDE

Front-Rack Lockout: Gewicht liegt auf den Schultern ab, Hände berühren die Stange, Ellbogen vor der Stange, Hüfte und Knie voll gestreckt.

##### REP ANFORDERUNG

Das Gewicht wird in einer fließenden Bewegung von der Startposition auf die Schultern umgesetzt.

##### CYCLE & WIEDERHOLUNG

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

#### FRONT SQUAT - ID 1.03

Die AthletIn, mit dem Gewicht auf den Schultern vor dem Körper ruhend, geht in die tiefe Kniebeuge. Am Umkehrpunkt befindet sich die Hüfte unter parallel. In diesem Moment richtet sich die AthletIn wieder auf

##### REP START

Front-Rack Lockout: Gewicht liegt auf den Schultern ab, Ellbogen sind vor der Stange, Hände berühren die Stange, Hüfte und Knie sind voll gestreckt.

##### REP ENDE

Front-Rack Position: Gewicht liegt auf den Schultern ab, Ellbogen sind vor der Stange, Hände berühren die Stange, Hüfte und Knie sind voll gestreckt.

##### REP ANFORDERUNG

Die tiefe Kniebeuge muss erreicht werden, das bedeutet dass die Hüftfalte das Niveau des Kniegelenks unterschreitet. Während der gesamten Übung bleibt das Gewicht auf den Schultern und die Hände an der Stange.

##### CYCLE & REP WIEDERHOLUNG

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

