

## ENDURANCE

FOR CALORIES

**12 min** Air Bike for  
Calories

\*Assault Bike or Rogue Echo  
Bike!

Time cap: 12 min

**Score:**

Die Kalorien, die innerhalb des  
vorgegebenen Zeitfensters  
umgesetzt werden.

<b>Calories on Air Bike</b>	<input type="text"/>
---------------------------------	----------------------

<b>Calories TOTAL</b>	.....Cal
-----------------------	----------

**Technical Official:** \_\_\_\_\_ **SCORE:** \_\_\_\_\_  
GESCHRIEBEN ZEIT/KG/REPS

Als Athlet\*in bestätige ich mit meiner Unterschrift, **ATHLET\*IN:** \_\_\_\_\_  
 dass ich die erfasste Wertung meiner Leistung anerkenne. UNTERSCHRIFT

## STRENGTH

### FOR WEIGHT

**5RM** (Repetition Max)  
"Touch n Go" Deadlift

Time cap: 10 min

Ablauf:  
Das Gewicht muss einen kurzen Kontakt zum Boden während des 5RMs haben, jedoch *nicht* am Boden pausiert werden.

**Score:**  
Der schwerste erfolgreich umgesetzte 5RM ist der Score.

<i>VERSUCH</i>	<i>5 RM (Repetition Max) "TnG" Deadlift</i>
<b>1</b>	.....Kg <input type="checkbox"/>
<b>2</b>	.....Kg <input type="checkbox"/>
<b>3</b>	.....Kg <input type="checkbox"/>
<b>4</b>	.....Kg <input type="checkbox"/>
<b>5</b>	.....Kg <input type="checkbox"/>

<b>Schwerster 5RM TnG 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

## BODYWEIGHT

10 MIN AMRAP

Ascending Ladder:  
each Movement  
**2-4-6-8-...** Reps

Hanging Knee Raises  
Bar Facing Burpees  
over the Bar

**Score:**

Die Anzahl der erfolgreich  
absolvierten Wiederholungen nach  
10 Minuten.

<i>Runde</i>	<i>Hanging Knee Raises</i>	<i>Bar Facing Burpees Over the Bar</i>
<b>2er</b>	2 Reps	4 Reps
<b>4er</b>	8 Reps	12 Reps
<b>6er</b>	18 Reps	24 Reps
<b>8er</b>	32 Reps	40 Reps
<b>10er</b>	50 Reps	60 Reps
<b>12er</b>	72 Reps	84 Reps
<b>14er</b>	98 Reps	112 Reps
<b>16er</b>	128 Reps	144 Reps
<b>18er</b>	162 Reps	180 Reps

<b>Absolvierte Wiederholungen</b>	-----Reps
-----------------------------------	-----------

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

## BEWEGUNGS-STANDARDS

### ENDURANCE

#### AIR BIKE - ID 9.05

Die Athlet:in fährt auf einem Airbike

##### REP START

Die Athlet:in sitzt oder steht auf dem Rad.  
Beide Füße sind auf den dafür vorgesehenen Pedalen.  
Mindestens eine **Hand** am Griff.

##### REP END

Sitzend oder stehend auf dem Rad, mit angezeigtem geforderten Wert (Kalorienzahl, Strecke, Zeit).  
Beide Füße sind auf den Pedalen.  
Mindestens eine **Hand** am Griff.

##### REP ANFORDERUNG

Das Rad wird erst verlassen, wenn die geforderte Zahl auf dem Display zu sehen ist.

##### CYCLE & WIEDERHOLUNG:

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

### STRENGTH

#### DEADLIFT - ID 2.01

Die Athlet:in hebt ein Gewicht vom Boden bis zur Hüfte und steht in der Endposition dabei aufrecht.

##### REP START

Das Gewicht liegt auf dem Boden.  
**Die Hände** sind an dem Gewicht.

##### REP ENDE

**Deadlift Lockout.**  
Aufrecht stehen, Hüfte und Knie sind gestreckt, Schultern hinter dem Gewicht.

##### REP ANFORDERUNG

**Die Arme** sind während des Lifts außerhalb der Beine.

##### CYCLE & WIEDERHOLUNG

Ein Stoß (Bounce) des Gewichts auf den Boden, um ein Momentum für die nächste Wiederholung zu erzeugen, ist nicht erlaubt.  
Um die nächste Wiederholung zu starten, muss das Gewicht kurz den Boden berühren, muss jedoch sofort für die nächste Wiederholung nach oben gezogen werden (**Touch & Go**). Ein Pausieren der Stange am Boden ist nicht erlaubt.

### MIXED MODAL

#### KNEE RAISES - ID 7.08

Die Athlet:in hängt mit beiden **Händen** an der Klimmzugstange und bewegt seine Knie nach vorne und oben, sodass diese höher als die Hüftbeuge sind.

##### REP START

**Vertikaler Hang** an der Klimmzugstange.  
Arme sind ausgestreckt.  
Fersen müssen hinter der vertikalen Linie der Stange des Racks sein.

##### REP ENDE

Knie höher als Hüftfalte.

##### REP ANFORDERUNG

Die Knie sind höher als die Hüftfalte.  
Beide **Hände** sind an der Stange,

##### CYCLE & WIEDERHOLUNG

Der Athlet darf in jeder kontrollierten Variante zum **REP START** zurückkehren.

## BAR-FACING BURPEE OVER BAR - ID 10.02

Die Athlet:in steht,- aus der Bauchlage einem Objekt zugewandt,- vom Boden auf und springt darüber.

### REP START

Bauchlage.

Zehen, Oberschenkel, Brust und Hände berühren den Boden gleichzeitig, Körper liegt vollständig hinter der Bar. Körper ist in 90° zur Bar hin ausgerichtet.

### REP ENDE

Frei stehend auf der anderen Seite der Bar.

### REP ANFORDERUNG

Sprung über die Bar, beide Füße verlassen gleichzeitig den Boden. Der Athlet überquert die Bar mit dem gesamten Körper. Das Objekt mit den Füßen zu berühren zieht keine Konsequenzen nach sich.

### CYCLE & REP WIEDERHOLUNG

Der Athlet darf in jeder kontrollierten Variante zum [REP START](#) zurückkehren.