

ENDURANCE

FOR DISTANCE

13 min C2Row Erg
for meters

Time cap: 13 min

Score:

Die Distanz (meter), die innerhalb
des vorgegebenen Zeitfensters
umgesetzt werden.

Distance on C2 Row Erg	<input type="text"/>
-----------------------------------	----------------------

Meters TOTAL	<input type="text"/> m
---------------------	------------------------

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

STRENGTH

FOR WEIGHT

Complex of

1 Power Clean +
1 Hang Power Clean

Time cap: 10 min

Score:

Der schwerste erfolgreich Complex
ist der Score.

<i>VERSUCH</i>	<i>Clean Complex</i>
1Kg <input type="checkbox"/>
2Kg <input type="checkbox"/>
3Kg <input type="checkbox"/>
4Kg <input type="checkbox"/>
5Kg <input type="checkbox"/>

Schwerster ComplexKg
-------------------------------	---------

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

BODYWEIGHT

12 MIN AMRAP

15 Hanging Knee Raises
 15 Abmat-SitUps
 15 HR Push Ups
 15 Air Squats

Score:
 Die Anzahl der erfolgreich absolvierten Wiederholungen nach 12 Minuten.

Runde	Hanging Knee Raises	Abmat-SitUps	HR Push Ups	Air Squats
1	15 Reps	30 Reps	45 Reps	60 Reps
2	75 Reps	90 Reps	105 Reps	120 Reps
3	135 Reps	150 Reps	165 Reps	180 Reps
4	195 Reps	210 Reps	225 Reps	240 Reps
5	255 Reps	270 Reps	285 Reps	300 Reps

Absolvierte Wiederholungen	-----Reps
-----------------------------------	-----------

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

BEWEGUNGS-STANDARDS

ENDURANCE

RUDERN - ID 9.03

Die Athlet:in rudert auf einem Concept2 Ruder Ergometer.

REP START

Die Athlet:in sitzt auf dem Rudergerät.

Beide Füße sind auf den dafür vorgesehenen Fußplattformen.

Beide **Hände** sind am Griff.

REP END

Sitzend auf dem Rudergerät, mit erreichtem geforderten Wert (Minutenanzahl).

Beide Füße auf den Plattformen.

Beide **Hände** sind am Griff.

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

REP ANFORDERUNG

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. Überschlagende Meter, welche nach Aufhören mit dem Rudern gezählt werden, sind gültig.

STRENGTH

POWER CLEAN - ID 3.02

Die Athlet:in bewegt das Gewicht in einer fließenden Bewegung vom Boden zu den Schultern, dabei wird nicht in die Kniebeuge gegangen.

REP START

Das Gewicht liegt auf dem Boden.

Die Hände sind an dem Gewicht.

REP ENDE

Front-Rack Lockout:

Gewicht liegt auf den Schultern, Ellbogen sind vor der Stange, **Hände** berühren die Stange, Hüfte und Knie sind voll gestreckt.

REP ANFORDERUNG

Das Gewicht wird fließend aus der Startposition in die Front-Rack Position gehoben. Dabei darf die Hüftfalte niemals das horizontale Niveau der Knie unterschreiten.

HANG POWER CLEAN - ID 3.05

Die Athlet:in bewegt das Gewicht in fließender Bewegung aus dem Hang zu den Schultern

REP START

Hang Position;

Frei stehend. Das Objekt befindet sich über dem Boden und berührt diesen nicht. Das Objekt wird mit den Händen gehalten und die Arme befinden sich in gestreckter Position nach unten. **Die Hände** sind an dem Gewicht.

REP ENDE

Front-Rack Lockout:

Gewicht liegt auf den Schultern, Ellbogen sind vor der Stange, **Hände** berühren die Stange, Hüfte und Knie sind voll gestreckt.

REP ANFORDERUNG

Das Gewicht wird in einer fließenden Bewegung aus dem Hang in den **Front-Rack Lockout** gezogen.

Dabei darf die Hüftfalte niemals das horizontale Niveau der Knie unterschreiten.

Die Stange unterschreitet während der Übung niemals das Niveau der Knie.

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.

ABMAT SIT-UP - ID 13.01

Der Athlet macht einen Sit-up auf der Abmat

REP START

Die Schulterblätter sind in Kontakt mit dem Boden.
Beide **Hände** berühren den Boden hinter den Schultern.
Das **Gesäß** berührt den Boden.

REP ENDE

Der Athlet befindet sich in einer sitzenden Position, das **Gesäß** berührt den Boden.
Der Athlet berührt den Boden vor den Fußspitzen.

REP ANFORDERUNG

Die Abmat befindet sich am Rücken oberhalb des Steißbeins.
Beide **Füße** sind in Bodenkontakt während der gesamten Übung.

CYCLE & REP WIEDERHOLUNG

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

HAND-RELEASE PUSH- UP - ID 15.01

Der Athlet/die Athletin startet in einer Plank Position, lässt sich absinken und liegt flach auf dem Boden, löst die Hände kurz vom Boden, bevor er sie wieder auflegt und sich in die Plank Position zurückbewegt.

REP START

Plank Lockout:
Der Körper weist Richtung Boden. Beide **Hände** und **Zehen** berühren den Boden. Kein weiterer Teil des Körpers berührt den Boden. Oberkörper, Hüfte und Beine befinden sich in einer Linie. Die Arme sind durchgestreckt.

REP ENDE

Plank Lockout:
Beide **Hände** und **Zehen** berühren den Boden. Kein weiterer Teil des Körpers berührt den Boden. Oberkörper, Hüfte und Beine befinden sich in einer Linie. Die Arme sind durchgestreckt..

REP ANFORDERUNG

Es wird eine **Bauchlage** erreicht, indem Brust, Oberschenkel, Hände und Zehen den Boden berühren. Anschließend werden die **Hände** vom Boden genommen. Die **Hände** setzen gleichzeitig wieder auf dem Boden auf.
Knie und Oberschenkel dürfen nicht länger im Bodenkontakt sein als die Brust. Anders gesagt: die Knie und Oberschenkel müssen mindestens gleichzeitig mit der Brust vom Boden abheben.

CYCLE & WIEDERHOLUNG

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

AIR SQUAT - ID 1.01

Die Athlet:in führt einen Air Squat ohne zusätzliches Gewicht aus. Dabei geht er aus dem Stand in eine tiefe Kniebeuge. Die Hüfte ist am Umkehrpunkt unter parallel.. An diesem Punkt steht die Athlet:in wieder auf.

REP START

Aufrechtstehend:
Volle Streckung der Hüfte und Knie. Oberkörper ist aufrecht.

REP ENDE

Aufrechtstehend:
Volle Streckung der Hüfte und Knie. Oberkörper ist aufrecht.

REP ANFORDERUNG

Die **tiefe Kniebeuge** muss erreicht werden, das bedeutet dass die Hüftfalte das Niveau des Kniegelenks unterschreitet.
Hände dürfen mitgeschwungen, jedoch nicht am Körper abgestützt werden.

CYCLE & REP WIEDERHOLUNG

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