

## ENDURANCE

FOR CALORIES

**4 min AirBike\***  
**- 2 min Rest –**  
**4 min C2 Row**

\*Assault Bike oder Rogue Echo Bike

Ablauf: Die Reihenfolge in der Air Bike und C2 Row genutzt werden ist FREI wählbar, d.h erlaubt ist AirBike ⇒ C2 Row ODER C2 Row ⇒ AirBike

**Score:**

Die Summe der Kalorien, die innerhalb des vorgegebenen Zeitfenster umgesetzt werden.

	<b>CALORIES</b>
<b>4 min AirBike</b>	-----Kalorien

**- 2 min REST -**

<b>4 min C2 Row</b>	-----Kalorien
---------------------	---------------

<b>Gesamt Kalorien</b>	-----Kalorien
------------------------	---------------

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

## STRENGTH

FOR WEIGHT

**6RM** (Repetition Max)  
Bench Press

Time cap: 10 min

Ablauf:  
Das Gewicht muss ohne Hilfe aus dem Rack gehoben werden und muss bei jeder Wiederholung Kontakt mit der Brust haben

**Score:**  
Der schwerste erfolgreich umgesetzte 6RM ist der Score.

<i>VERSUCH</i>	<i>6 RM (Repetition Max) Bench Press</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 6RM Bench Press</b>	.....Kg
---	---------

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

## MIXED MODAL

12 MIN AMRAP

**2-4-6-8-....** Reps  
 Wall Balls to a 3m Target  
 \*after each Set of Wall Balls  
 20 m Double KB  
 Farmers Carry in 5m Segments  
 20 Single Under

MedBall @9/6kg  
 KB per Hand @24/16kg

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

<i>Wall Balls</i>	<i>20 m Double KB Farmer Carry (= 1 Rep)</i>	<i>20 Single Under</i>
<b>2</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 23 Reps
<b>4</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 48 Reps
<b>6</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 75 Reps
<b>8</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 104 Reps
<b>10</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 135 Reps
<b>12</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 168 Reps
<b>14</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 203 Reps
<b>16</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 240 Reps
<b>18</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 279 Reps
<b>20</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 320 Reps
<b>22</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 361 Reps
<b>24</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 406 Reps

<b>Umgesetzte Wiederholungen</b>	.....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 ENDE

Sitzend auf dem Rudergerät, mit erreichtem geforderten Wert (Kalorienzahl, Strecke).  
Beide Füße auf den Plattformen.  
Beide **Hände** sind am Griff.

##### REP ANFORDERUNG

Das Rudergerät wird erst verlassen, wenn die geforderte Zahl auf dem Display zu sehen ist. Das Display muss auf Intervalle eingestellt sein (siehe unten).

##### 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. Überschlagende Kalorien, also Ergebnisse, die nach dem Beenden des Ruderns gezählt werden, sind gültig. Die Athlet:in kann entscheiden, welcher Ergometer zuerst verwendet wird. Mit dem zweiten Ergometer wird exakt 6 Minuten nach Beginn des Tests begonnen. Ausschlaggebend ist die durchlaufende Uhr des Event Tages, nicht die der Ergometer.

#### AIR BIKE - ID 9.05

Die Athlet:in fährt auf einem Airbike. Sowohl Assault Bike, als auch Rogue Echo Bike sind erlaubt.

##### REP START

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

##### REP ENDE

Sitzend oder stehend auf dem Rad, mit erreichtem geforderten Wert (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. Das Display ist vor Beginn zu nullen.

##### 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. Überschlagende Kalorien, also Ergebnisse, die nach dem Beenden des Ruderns gezählt werden, sind gültig. Die Athlet:in kann entscheiden, welcher Ergometer zuerst verwendet wird. Mit dem zweiten Ergometer wird exakt 6 Minuten nach Beginn des Tests begonnen. Ausschlaggebend ist die durchlaufende Uhr des Event Tages, nicht die der Ergometer.

### STRENGTH

#### BENCH PRESS - ID 15.06

Der Athlet/die Athlet:in liegt auf einer Hantelbank. Der Athlet/die Athlet:in drückt Gewicht mit beiden Armen von sich weg.

##### REP START

Das Gewicht liegt in beiden **Händen**. Die Ellbogen sind durchgestreckt.

##### REP ENDE

Das Gewicht liegt in beiden **Händen**. Die Ellbogen sind durchgestreckt.

##### REP ANFORDERUNG

Die Athlet:in liegt auf der Bank; Schulterblätter und Po sind während der gesamten Übung in Kontakt mit der Bank. Das Gewicht muss in kontrollierter Form die **Brust** berühren, bevor es wieder zum **REP START** gedrückt werden darf. Zu keinem Zeitpunkt darf die Athlet:in Hilfe beim Bewegen des Gewichtes erhalten. Ein Starten aus dem Rack ist erlaubt.

##### CYCLE & WIEDERHOLUNG

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

## MIXED MODAL

### WALL BALL SHOTS - ID 15.02

Der Athlet/die Athletin steht vor einem Ziel und wirft aus der tiefen Kniebeuge einen Medizinball auf das Ziel.

#### REP START

**Tiefe Kniebeuge** mit Medizinball vor dem Körper. Die Hüftfalte befindet sich unterhalb des Niveaus des Kniegelenks. Nur die **Hände** halten den Ball fest.

#### REP ENDE

Der Medizinball berührt das vorgegebene Ziel mit der gesamten Trefferfläche über der Markierung.

#### REP ANFORDERUNG

Während der Athlet aufsteht, wirft er den Ball nach oben.

#### CYCLE & WIEDERHOLUNG

Der Ball muss nach dem Treffen des Ziels gefangen werden oder er muss vom Boden aufgehoben werden, um erneut starten zu können. Berührt der Ball den Boden, muss dieser erst zur Ruhe kommen, bevor er erneut aufgenommen werden darf.

#### MESSUNGEN

Die Standardhöhe des Wurfziels beträgt 300cm. Es gibt keine unterschiedliche Höhe für Männer und Frauen.

### SINGLE UNDER - ID 10.06

Der Athlet springt und zieht einmal das Seil unter seinen Füßen durch

#### REP START

**Freistehend:**  
Beide **Füße** berühren den Boden. Beide Enden des Seils werden festgehalten, jedes Ende in einer **Hand**.

#### REP ENDE

**Freistehend:**  
Beide **Füße** berühren den Boden. Beide Enden des Seils werden festgehalten, jedes Ende in einer **Hand**.

#### REP ANFORDERUNG

Ein beidbeiniger Absprung vom **Rep Start** ist erforderlich. Während der Athlet in der Luft ist muss das Seil einmal unter den Füßen durchgezogen werden. Das Seil wird nach vorne gedreht. Ein zweimaliges Durchziehen während des Sprunges ist nicht erlaubt.

#### CYCLE & REP WIEDERHOLUNG

Zusätzliche Rotationen sind nach der Wiederholung nicht erlaubt. Andernfalls kann der Athlet in jeder kontrollierten Form zum **Rep Start** zurückkehren.

### FARMERS CARRY – vgl. ID 14.07 i.V.m. ID V.07

Der Athlet/die Athletin trägt ein Gewicht ohne Unterbrechung über eine gewisse Distanz hin.

#### REP START

**Freistehend.**  
Beide Füße hinter der Startlinie.

#### REP ENDE

**Freistehend.**  
Beide Füße hinter der Startlinie.

#### REP ANFORDERUNG

Das Tragen des Gewichtes muss ohne Unterbrechung für ein volles Segment erfolgen. Die Kettlebells wird für die gesamte Wiederholung durch die **Hände** getragen. Die Arme hängen nach unten. Das Objekt darf zu keiner Zeit auf dem Körper abgelegt werden.

#### CYCLE & REP WIEDERHOLUNG

**REP ENDE** ist gültig hinter der Linie. Die nächste Wiederholung startet fließend und wird somit zum **REP START**. Bei Ungültigkeit: Der Athlet/die Athletin muss zurück zum **REP START** und das in kontrollierter Form innerhalb seiner Lane.

#### EQUIPMENT

2 Kettlebells (1 KB pro Hand)

#### MESSUNGEN

Start und Ziellinie auch für jedes Segment.