

ENDURANCE

7 MIN AMRAP

Max Burpees to Plate

Score:

Die Anzahl der erfolgreich absolvierten Wiederholungen nach 7 Minuten.

***Burpees
to Plate***

-----Total Reps

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

STRENGTH

FOR WEIGHT

3RM (Repetition Max)
Back Squat

Time cap: 10 min

Ablauf:
Die Hüftfalte muss
DEUTLICH unter der
Knieoberkante sichtbar sein
bei jedem gültigen Rep.

Score:
Der schwerste erfolgreich
umgesetzte 3RM ist der Score.

<i>VERSUCH</i>	<i>3 RM (Repetition Max) Back Squat</i>
1Kg <input type="checkbox"/>
2Kg <input type="checkbox"/>
3Kg <input type="checkbox"/>
4Kg <input type="checkbox"/>
5Kg <input type="checkbox"/>

Schwerster 3RM Back SquatKg
--	---------

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

BODYWEIGHT

10 MIN AMRAP

Ascending Ladder:
each Movement
1-2-3-4-... Reps

Hanging Knee Raises
Handrelease Push Ups
*after each Set
20 Single Under

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

<i>Runde</i>	<i>Hanging Knee Raises</i>	<i>Hand- release Push Ups</i>	<i>20 Single Under</i>
1er	1 Rep	2 Repts	23 Repts
2er	25 Repts	27 Repts	47 Repts
3er	50 Repts	53 Repts	73 Repts
4er	77 Repts	81 Repts	101 Repts
5er	106 Repts	111 Repts	131 Repts
6er	137 Repts	143 Repts	163 Repts
7er	170 Repts	177 Repts	197 Repts
8er	205 Repts	213 Repts	233 Repts
9er	242 Repts	251 Repts	271 Repts
10er	281 Repts	291 Repts	311 Repts
11er	322 Repts	333 Repts	353 Repts

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

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

BEWEGUNGS-STANDARDS

ENDURANCE

BURPEE TO PLATE – vgl. ID 10.03

Der Athlet steht aus der Bauchlage vom Boden auf und springt auf eine Gewichtsscheibe mit mindestens 40cm Durchmesser

REP START

Bauchlage:

Der Athlet liegt mit dem Bauch Richtung Boden. **Hände**, **Brust**, **Oberschenkel** und **Zehen** haben gleichzeitig Bodenkontakt.

REP END

Freistehend auf der Plate. Die Füße müssen vollständig auf der Plate sein.

REP ANFORDERUNG

Sowohl das Steigen als auch das Springen in und aus der Bauchlage sind erlaubt. Während der Bauchlage darf die Plate nicht berührt werden.

Zum Target muss gleichzeitig mit beiden Füßen abgesprungen werden.

CYCLE & WIEDERHOLUNG:

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

MESSUNGEN:

Es muss auf eine handelsübliche Gewichtsscheibe mit mindestens 40cm Durchmesser gesprungen werden.

STRENGTH

BACK SQUAT - ID 1.02

Der Athlet geht mit einem Gewicht im Nacken liegend oder auf den Schultern in die tiefe Kniebeuge. Am Umkehrpunkt befindet sich die Hüfte unter parallel. In diesem Moment richtet sich der Athlet wieder auf.

REP START

Aufrechtstehend:

Volle Streckung der Hüfte und Knie, der Oberkörper ist aufrecht.

Das Gewicht liegt im **Nacken**.

REP ANFORDERUNG

Die **tiefe Kniebeuge** muss erreicht werden, das bedeutet dass die Hüftfalte das Niveau des Kniegelenks unterschreitet.

Das Gewicht bleibt während der Übung im **Nacken** liegen.

Die Hände berühren während der gesamten Übung das Gewicht.

REP ENDE

Aufrechtstehend:

Volle Streckung der Hüfte und Knie, der Oberkörper ist aufrecht.

Das Gewicht liegt im **Nacken**.

CYCLE & WIEDERHOLUNG

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

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.

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:

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 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 & REP WIEDERHOLUNG

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

SINGLE UNDER - ID 10.06

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

REP START

Frei stehend:

Beide **Füße** berühren den Boden.

Beide Enden des Seils werden festgehalten, jedes Ende in einer **Hand**.

REP ENDE

Frei stehend:

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.