

Penalties Regionalmeisterschaften 2023

Allgemein

Videostandards

Jedes eingeschickte Video **muss** über einen gültigen Zeitstempel verfügen. Des Weiteren ist die Verwendung der Templates aus WeTime verpflichtend. Bei einem groben Verstoß gegen den Standard ist der Score als ungültig abzulehnen. Verwarnungen sind nicht vorgesehen.

Die in den Scorecards beschriebene Position der Kamera und des Equipments ist ein unverbindlicher Vorschlag, welcher bei entsprechenden räumlichen Gegebenheiten verändert werden darf. Generell gilt jedoch, dass jede Bewegung vollständig zu sehen sein muss, nicht abgeschnitten oder durch anderes Equipment verdeckt sein darf. Sollte dadurch nicht zweifelsfrei ersichtlich sein, dass die Bewegungsstandards eingehalten wurden, ist die jeweilige Bewegung als ungültig einzustufen.

Ist ein Video aufgrund eines Problemes mit der Videoplattform nicht verfügbar (beispielsweise aufgrund von Copyright), wird den Athleten eine Frist von 48 Stunden erteilt, in der er das Video erneut zur Verfügung gestellt werden kann. Dabei muss ein Nachweis erfolgen, dass es sich um das ursprünglich eingereichte Video handelt.

Test Strength

Hang Clean, anyhow

- Verstoß gegen Standard oder fehlender Rep: ungültige Wiederholung

Test Power

Thruster	
Verstoß gegen Standard	1 Rep Abzug
Fehlender Rep	2 Reps Abzug
Bar Facing Burpees	
Verstoß gegen Standard	1 Rep Abzug

Test Skill

alt. Pistols	
Verstoß gegen Standard	3 Sekunden pro Rep
Fehlender Rep	4 Sekunden pro Rep
Pull over the Bar/Strict Pull-Ups (Master 50+)	
Verstoß gegen Standard	4 Sekunden pro Rep
Fehlender Rep	Nachfolgende Wiederholungen werden nicht mehr gewertet
Pull-Ups/Chest to Bar Pull Ups/Toes to Bar	
Verstoß gegen Standard	2 Sekunden pro Rep
Fehlender Rep	3 Sekunden pro Rep
Muscle Ups	
Verstoß gegen Standard	3 Sekunden pro Rep
Fehlender Rep	5 Sekunden pro Rep
Weighted Box Step Ups/Step Downs (Master 50+)	
Verstoß gegen Standard	3 Sekunden pro Rep
Fehlender Rep	5 Sekunden pro Rep

Test Mixed Modal

Row	
Verstoß gegen Standard (Ruderzug vor dem Sitzen, zu früh die Füße von den Platten/vom Gerät)	1 Rep Abzug
fehlende Kalorien	2 Reps Abzug
DB Snatch	
Verstoß gegen Standard	1 Rep Abzug
Fehlender Rep	2 Reps Abzug
HSPU	
Verstoß gegen Standard	1 Rep Abzug
Fehlender Rep	2 Reps Abzug
HRPU (Master 50+)	
Verstoß gegen Standard	1 Rep Abzug
Fehlender Rep	2 Reps Abzug