



Name Athlet:in: -----

F M

Heat: 1 2

Lane: 1 2 3 4 5 6
 7 8 9 10 11 12

Division:

- 18+
- AK30-34
- AK35-39
- AK40-44
- AK45-49
- AK50+

POWER

FOR TIME

21 Clean and Jerk

15 strict HSPU*

9 Thruster

➔ **Finish Line**

Time Cap: 5 min

AK 18+: 60 / 42,5 kg
 AK 30-35: 60 / 42,5 kg
 AK 35-39: 55 / 37,5 kg
 AK 40-44: 50 / 35 kg
 AK 45-49: 45 / 30 kg
 AK 50+: 40 / 25 kg

*AK 40-44 HSPU anyhow
 AK 45-49 HSPU anyhow
 AK 50+ HR Push-ups

Hinweis: Bei den C&J muss keine Hüftstreckung vor dem Jerk gezeigt werden.

Score:

Die Zeit, die für das Beenden des Tests benötigt wird oder die Anzahl der erfolgreich absolvierten Wiederholungen bei Erreichen des Time Cap.

21 <i>Clean and Jerk</i>	21 Reps
15 strict HSPU <i>oder</i> 15 HSPU anyhow <i>oder</i> 15 HR Push-ups	36 Reps
9 Thruster	45 Reps
Finish Line	46 Reps
Zeit oder Wiederholungen	----- : ----- : ----- min : sek : dec <i>oder</i> -----Reps

Technical Official:

Name

DBVfF e.V. DM 2023 Test POWER

