

MIXED MODAL

AMRAP in 14':

14 Wallball Shots

14 Hanging Knee Raises

14 cal C2 Row Erg

Score:

Die Anzahl der insgesamt absolvierten Wiederholungen + Kalorien.

Runde	14 WBS	14 HKR	14 cal Row
1	14 Reps	28 Reps	42 Reps
2	56 Reps	70 Reps	84 Reps
3	98 Reps	112 Reps	126 Reps
4	140 Reps	154 Reps	168 Reps
5	182 Reps	196 Reps	210 Reps
6	224 Reps	238 Reps	252 Reps
7	266 Reps	280 Reps	294 Reps
8	308 Reps	322 Reps	336 Reps
9	350 Reps	364 Reps	378 Reps

Absolvierte Wiederholungen

.....Reps

Technical Official: _____ **SCORE:** _____
GESCHRIEBEN REPS

Als Athlet*in bestätige ich mit meiner Unterschrift, dass ich die erfasste Wertung meiner Leistung anerkenne. **ATHLET*IN:** _____
UNTERSCHRIFT

STRENGTH

FOR WEIGHT

8RM (Repetition Max)
Front-Rack Reverse Lunge

Time cap: 8 min

Score: Der schwerste komplette Versuch.

Hinweis: Das Gewicht kann aus dem Rig gehoben werden.

VERSUCH	8 RM (Repetition Max) Frontrack Lunge
1	
2	
3	
4	
5	

Technical Official: _____ SCORE: _____
GESCHRIEBEN BESTER VERSUCH

Als Athlet*in bestätige ich mit meiner Unterschrift,
 dass ich die erfasste Wertung meiner Leistung anerkenne.

ATHLET*IN: _____
UNTERSCHRIFT

ENDURANCE

For time:

2000m C2 Row Erg

Score:

Die Gesamtzeit für 2000m Row.

Gesamtzeit: _____

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

Als Athlet*in bestätige ich mit meiner Unterschrift,
dass ich die erfasste Wertung meiner Leistung anerkenne.

ATHLET*IN: _____
UNTERSCHRIFT

BEWEGUNGS-STANDARDS

MIXED MODAL

WALL BALL SHOTS - ID 15.04

Athlet*in 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.

REP ANFORDERUNG

Während der/die Athlet*in aus der **Kniebeuge** aufsteht, wird der Ball nach oben geworfen.
Die komplette Trefferfläche des Balles muss dabei über der Zielmarkierung liegen.

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.

MESSHÖHE

Die Standardhöhe für das Ziel beträgt 300 cm für Männer und 275 cm für Frauen.

KNEE RAISES - ID 7.09

Athlet*in hängt mit beiden Händen an der Klimmzugstange und bewegt die **Knie** nach vorn oben, Die **Kniegelenke** sind höher als die **Hüftgelenke**.

REP START

Vertikaler Hang an der Klimmzugstange.
Arme sind ausgestreckt.
Hüften sind vollständig gestreckt.

REP ENDE

Vertikaler Hang an der Klimmzugstange.
Kniegelenke höher als die **Hüftgelenke**.

REP ANFORDERUNG

Die **Fersen** müssen beim Aufschwingen hinter der vertikalen Stange des Racks sein.
Knie werden gebeugt herangezogen.
Kniegelenke höher als die **Hüftgelenke**.
Beide **Hände** an der Stange,

CYCLE & WIEDERHOLUNG

REP ENDE ist ein gültiger neuer **REP START**.

RUDERN - ID 9.03

Die AthletIn fährt ein Concept2 Ruder Ergometer.

REP START

Athlet*in **sitzt auf dem Rudergerät**. Beide **Füße** sind auf den dafür vorgesehenen Fußplattformen.
Mindestens eine **Hand** ist am Griff.

REP ENDE

Sitzend auf dem Rudergerät, mit erreichtem geforderten Wert (Kalorienzahl, Strecke).
Beide **Füße** auf den Plattformen.
Mindestens eine **Hand** ist am Griff.
Das Rudergerät wird erst verlassen, wenn die geforderte Zahl auf dem Display zu sehen ist.

REP ANFORDERUNG

Rudern unter einer Vorgabe (Distanz).

CYCLE & WIEDERHOLUNG

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.

STRENGTH

FRONT-RACK REVERSE LUNGE – angelehnt an ID 15.06 (WALKING LUNGE), V.02

AthletIn geht mit tiefen Ausfallschritten rückwärts und setzt jeweils das **Knie** des hinteren **Beines** mit Bodenberührung auf. Dies geschieht im Wechsel.

REP START

Aufrecht stehend:

Knie und **Hüfte** gestreckt, **Oberkörper** aufrecht.

Beide **Füße** stehen vor der Startlinie.

REP ENDE

Aufrecht stehend:

Knie und **Hüfte** gestreckt, **Oberkörper** aufrecht.

Beide **Füße** stehen hinter der Ziellinie.

REP ANFORDERUNG

Das Bewegung muss mit abwechselndem **Bein** und der Berührung des hinteren

Knies am Boden geschehen. Jeder Schritt muss so enden, dass die aufrechte Position des **REP START** durchlaufen wird. Fortlaufende korrekte Ausführung.

CYCLE & WIEDERHOLUNG

Wiederholendes Segment: **REP ENDE** ist ein gültiger **REP START**. Bei Ungültigkeit: Athlet*in kommt auf kontrollierte Art und Weise zum **REP START** zurück. Der Schritt muss an der Stelle wiederholt werden, wo der Fehler gemacht wurde. Sollten einzelne Segmente vorgesehen sein, kommt der/die Athlet*in an den Segmentstart zurück.

ENDURANCE

RUDERN - ID 9.03

Die AthletIn fährt ein Concept2 Ruder Ergometer.

REP START

Athlet*in **sitzt auf dem Rudergerät**. Beide **Füße** sind auf den dafür vorgesehenen Fußplattformen.

Mindestens eine **Hand** ist am Griff.

REP ENDE

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

Beide **Füße** auf den Plattformen.

Mindestens eine **Hand** ist am Griff.

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

REP ANFORDERUNG

Rudern unter einer Vorgabe (Distanz).

CYCLE & WIEDERHOLUNG

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.