

LM 2024 Strength und Mixed Modal

Strength & Mixed Modal

Test 3: Strength (00:00 – 04:00)

For Weight

2 RM Hang clean, anyhow (ID 3.04)

Rest 1 min (04:00 - 05:00)

Test 4: Mixed Modal (05:00 – 15:00)

AMRAP 10 min.

- 10 cal RowErg (ID 9.03)
- 15 *Box Jump Over (ID 10.05), 60/50cm
- 20 alternating DB Ground to Overhead, **22,5/15kg

* Masters +55: Box Step Overs (ID 15.05)

**Masters +55: 17,5/10kg

Hinweise:

- Egal ob ihr die Tests mit offiziellem TO oder ohne absolviert, ein Video ist Pflicht.
- Die Zeit (Gym Uhr, WodProof, WeTime) muss im Video zu sehen sein.
- Ein Zeitstempel (WodProof, WeTime) oder ein zeigen der Atomuhr vor Start des Tests ist notwendig (Atomuhr erscheint ab dem 19.Jan. auf <https://dbvff.de/wettkampfe/die-meisterschaft/2024-landesmeisterschaft/>).
- Gewichte und Box Höhe müssen gefilmt werden.

LM 2024 Strength und Mixed Modal

Strength

Test 3: Strength (00:00 – 04:00)

For Weight

2 RM Hang clean, anyhow (ID 3.04)

Rest 1 min (04:00 - 05:00)

...

ABLAUF

Der/die Athlet*in kann mit einer beladenen Langhantel starten. Jedes genutzte Gewicht wird vor Beginn des Tests abgefilmt. Vor jedem Versuch sollte das aufgeladene Gewicht genannt werden. Das Gewicht muss nach Ablauf der Zeit aufgenommen werden. Die letzte Versuch muss vor Ablauf der Zeit starten und kann damit auch nach der Zeit beendet werden.

EQUIPMENT

- Langhantel (20/15kg)
- Gewicht

LM 2024 Strength und Mixed Modal

2RM Hang Clean	Gewicht	Gültig	Ungültig
Versuch 1			
Versuch 2			
Versuch 3			
Gewicht			

Technical Official: _____ SCORE: _____
GESCHRIEBEN Gewicht

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

ATHLET*IN: _____
UNTERSCHRIFT

LM 2024 Strength und Mixed Modal

Mixed Modal

Test 4: Mixed Modal (05:00 – 15:00)

AMRAP 10 min.

- 10 cal RowErg ([ID 9.03](#))
- 15 *Box Jump Over ([ID 10.05](#)), 60/50cm
- 20 alternating DB Ground to Overhead , **22,5/15kg

* Masters +55: Box Step Overs ([ID 15.05](#))

**Masters +55: 17,5/10kg

ABLAUF

Der/die Athlet/in startet auf dem Rower und rudert 10 cal. Sobald die 10 cal erledigt sind, verlässt der/die Athlet/in den Rower und startet die 15 Box Jump over, für Master 55+ ist ein Step over erlaubt. Als letzte Übung folgen 20 alt. DB GTOH. Der Wechsel der DB darf auf dem Weg nach unten oder am Boden passieren. Sowohl ein Snatch, als auch ein Clean and Jerk sind erlaubt. Nach der letzten Wiederholung startet die nächste Runde wieder auf dem Rower. Dieser darf durch den TO zurückgesetzt werden. Im gleichen Muster wird jetzt weitergearbeitet, bis die 10 Minuten um sind. Es zählt die Anzahl der Wiederholungen.

EQUIPMENT

- Concept 2 Rower
- Dumbbell
- Box (60/50cm)

LM 2024 Strength und Mixed Modal

<i>Runde</i>	<i>Row</i>	<i>Box Jump over</i>	<i>DB GTOH</i>	<i>Reps</i>
1	10	25	45	
2	55	70	90	
3	100	115	135	
4	145	160	180	
5	190	205	225	
6	235	250	270	
7	280	295	315	
				Reps

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

Alle Bewegungsstandards findest du auch auf der Homepage unter:

in unserem Standards Regelwerk. Hier werden auch einzelne Positionen, die in den Übungen verlangt werden ausführlich beschrieben. Jede AthletIn ist eigenverantwortlich für das Lesen und Verstehen des Regelwerks. Bei Ergänzungen gelten die im Scoresheet beschriebenen Standards.

Strength

Hang clean, anyhow ([ID 3.04](#))

Abweichende Regelung für den Online-Wettkampf

Die erste Rep startet mit einem Deadlift, von hier wird das Gewicht in die Hangposition gebracht.

Nach dem der erste Hang Clean ausgeführt wurde, darf das Gewicht nicht mehr losgelassen werden und nicht mehr unter das Knie geführt werden. Ein Nachgreifen in der Hüfte ist erlaubt, solange die Hände Kontakt zur Stange haben. Ein deutliches Aufstehen jeder Wiederholung mit den Ellenbogen vor der Stange ist Pflicht.

Squat oder Power Clean Varianten sind zulässig.

- *solange die Hantel nicht den Hang verlässt, darf der Versuch fortgeführt werden.*
- *beide reps müssen gültig gezeigt werden*
- *ansonsten zählt die letzte gültige komplette Wiederholung*

LM 2024 Strength und Mixed Modal

Mixed Modal

RowErg (ID 9.03)

Box Jump Over (ID 10.05)

alternating DB Ground to Overhead

Abweichende Regelung für den Online-Wettkampf

Row

- Es ist nicht nötig, dass beide Füße auf der Platte stehen, bevor der/die Athlet*in beginnt zu rudern.
- Der Rower darf erst verlassen werden, wenn die geforderten 10 cal erreicht sind.

Box Jump over

- Es müssen entweder beide Füße oder kein Fuß im Laufe einer Wiederholung auf der Box sein. Eine Sprung mit einer einbeinigen Landung auf der Box und einem Drüberziehen des zweiten Fußes ist nicht zulässig
- gleichzeitiger Absprung
- Master +55 dürfen einen Step over machen - beide Füße müssen auf die Box für eine gültige Wiederholung

Ground to Overhead

- Clean and Jerk, sowie Snatch ist erlaubt. Nur ein Kopf der DB muss den Boden berühren.
- Der Lockout über Kopf muss deutlich zu sehen sein.
- Die Wiederholungen passieren alternierend. Im Falle einer No Rep ist es im Flow nicht notwendig diese Seite zu Wiederholen, solange die nächsten Reps mit dem Arm gültig sind.
- Das Ende der Bewegung ist im Overhead-Lockout. Die DB darf am Boden oder auf dem Weg nach unten gewechselt werden.
- Ein Fallenlassen der DB von Überkopf ist eine N
- ein Hantelkopf muss den Boden berühren
- Masters +55 verwenden die Gewichte 17,5/10kg