



RM 2024 Power

**Workout**

For time (TC 5 Min.):

12 / 15 cal Row

12 Devil Press

9 Shuttle runs (2 x 7.5m)

12 / 15 Row	12 / 15
12 Devil Press	24 / 27
9 Shuttle runs	33 / 36

Score: -----  
Time

Technical Official: -----  
Geschrieben

Athlet\*in: -----  
Unterschrift

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

**Gewichte und Maße**

Division	Gewichte / Maße
Offene AK	2 x 22.5kg / 15kg
AK 35-39	2 x 22.5kg / 15kg
AK 40-49	2 x 22.5kg / 15kg
AK 50+	2x 17.5kg / 12.5kg
Shuttle run	1 Rep = 2 x 7.5m





**RM 2024 Mixed Modal**  
Scorecard Offene AK / AK 35-39 / AK 40-49

**Workout**

For time (TC 14 Min.):

**3 Rounds of**

27 Toes-to-Bar

18 Burpees over bar

9 Hang Power Clean

Round	27 Toes-to-bar	18 Burpees over bar	9 Hang power Clean
1	27	45	54
2	81	99	108
3	135	153	162

Score: -----  
Time / Reps

Technical Official: -----  
Geschrieben

Athlet\*in: -----  
Unterschrift

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

**Gewichte**

Division	Gewichte
Offene AK	70kg / 47.5kg
AK 35-39	70kg / 47.5kg
AK 40-49	60kg / 40kg



**RM 2024 Mixed Modal**  
Scorecard AK 50+

**Workout**

For time (TC 14 Min.):

**Round 1:**

- 27 Abmat Sit-Ups
- 18 Burpees over bar
- 9 Hang Power Clean

**Round 2:**

- 27 Hanging Knee Raises
- 18 Burpees over bar
- 9 Hang Power Clean

**Round 3:**

- 27 Toes-to-Bar
- 18 Burpees over bar
- 9 Hang Power Clean

Round	27 Abmat Sit-ups	18 Burpees over bar	9 Hang power Clean
1	27	45	54
Round	27 Hanging Knee Raises	18 Burpees over bar	9 Hang power Clean
2	81	99	108
Round	27 Toes-to-Bar	18 Burpees over bar	9 Hang power Clean
3	135	153	162

Score: -----  
Time / Reps

Technical Official: -----  
Geschrieben

Athlet\*in: -----  
Unterschrift

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

**Gewichte**

Division	Gewichte
AK 50+	50kg / 35kg





**RM 2024 Skill**

**Workout**

AMRAP 6 Minuten

2 Rounds of

3 Wall Walk

12 Pull-Ups

into

2 Rounds of

9 Handstand Push-Ups

9 Chest-to-bar- Pull-Ups

in the remaining time

**AMRAP of**

6 Meter Handstand Walk

6 Bar Muscle-Ups

**Maße**

Division	Maße HSW
Offene AK	3m unbroken
AK 35-39	3m unbroken
AK 40-49	2m unbroken
AK 50+	1m unbroken
jeder Meter ist eine Rep	

Round	3 Wall Walk	12 Pull Ups
1	3	15
2	18	30
Round	9 Handstand Push-Ups	9 Chest-to-Bar Pull-Ups
1	39	48
2	57	66
Round	6 m Handstand Walk	6 Bar Muscle-Ups
1	72	78
2	84	90
3	96	102
4	108	114

Score: -----  
Total Reps

Technical Official: -----  
Geschrieben

Athlet\*in: -----  
Unterschrift

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





**RM 2024 Strength**

**Workout**

For Weight:

**E2MOM 6**

Minute 0-2: 3 RM Thruster

Minute 2-4: 2 RM Cluster

Minute 4-6: 1 RM Clean & Jerk

	Weight
<b>3 RM Thruster</b>	
<b>2 RM Cluster</b>	
<b>1 RM Clean &amp; Jerk</b>	

Score: -----  
Total Weight

Technical Official: -----  
Geschrieben

Athlet\*in: -----  
Unterschrift

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

