



Die Einstufungstest im August 2024

Minute 00 – 05 (Strength Test):

For Weight, TC5

1rm Complex: Hang Power Clean + Push Jerk

— rest 1 Minute —

Minute 06 – 14 (Skill Test):

For Reps, TC8

20 Abmat Sit-Ups

20 Single Unders

— tie break —

20 Hanging Knee Raises

20 Single Unders

— tie break —

15 alternating single-leg Toes-to-Bar

40 Single Unders

— tie break —

15 Toes-to-Bar

40 Single Unders

— tie break —

15 Pull ups

— tie break —

20 Double Unders

— tie break —

AMRAP in Remaining time

– 10 Chest-to-Bar Pull-Up

– 20 Double Unders



2er-Team Tests August 2024

Minute 00 – 02 (Strength Test):

For Reps, TC2

Hang Power Clean + Push Jerk

Gewichte:

- scaled: 15/20kg
- intermediate: 30/45kg
- RX: 40/65kg

Regeln:

- FF- & MM-Teams benutzen dieselbe Hantel. MF-Teams bauen sich zwei Hanteln auf.
- Partner 1 (2) darf erst seinen Lift starten, wenn Partner 2 (1) seine Hantel auf den Boden gelegt hat.
- Das Minimum Work Requirement für RX & Intermediate sind **10x Reps** zusammen. (Scaled hat kein MWR)
- Jede/r Athlet/in muss mindestens 1 Rep absolvieren.
- es dürfen 10/15/20kg Langhanteln von Frauen & Männer verwendet werden.

— rest 4 Minutes —

Minute 06 – 14 (Strategy Test):

Der Strategy-Test hat dieselben Movements & Workload wie der Indy-Skill-Test, aber wird als 2er-YGIG durchgeführt.

Ihr könnt den Workload aufteilen wie ihr möchtet. Wenn ihr beide unterschiedliche Skill-Level habt, dann teilt euch die Workload clever auf, sodass der/diejenige mit mehr Skills weniger Vorer müdung am Ende des Tests hat. Dieser Test entspricht der iF3 Team-Testkategorie "Strategy"

Anforderungen Nachweise



Nachweise sind nur für die **Wettkampf Liga (1./2./3.)** notwendig!
(=Teilnahme an der Community Liga ohne Nachweis oder Judging)

Anforderungen, mit lokalem Head-TO

- Ein "Class Video" für mehrere Athlet:innen zugleich ist ausreichend
- Alle TOs (und ggf. Lokaler Head TO) stellen sich zu Beginn/Ende des Videos mit vollem Namen vor
- Alle Athlet:innen stellen sich zu Beginn/Ende des Videos mit vollem Namen vor
- In Competition Corner muss angegeben werden, wer als TO zuständig war*

Anforderungen ohne lokalen Head-TO

- Für jede:n Athlet:in ist ein eigenes Video mit Zeitstempel (bspw. WeTime) erforderlich
- Athlet:in muss sich zu Beginn/Ende des Videos namentlich vorstellen & Equipment/Gewichte abfilmen
- Alle Movements müssen klar erkennbar sein
- Die Übungen sollen möglichst in Richtung der Kamera absolviert werden



Einstufungstest Strength (Individual)

Minute 00 - 05 (gefolgt von 1 Minute Rest)

Versuch	Kilo
1	
2	
3	
4	
5	

Versuch	Kilo
6	
7	
8	
9	
10	

Trage den besten gültigen Versuch als Score ein.

_____	_____	_____
(Name AthletIn)	(Score)	(Datum, Ort)
_____	Strength Aug.	_____
(Name TO)	(Test Name)	(Unterschrift AthletIn)



Einstufungstest Skill (Individual)

Minute 06 - 14

20 Abmat Sit-Ups	20
20 SU	40
-tie break-	__ : __
20 Knee Raises	60
20 SU	80
-tie break-	__ : __
15 alt 1-leg T2B	95
40 SU	135
-tie break-	__ : __
15 T2B	150
40 SU	190
-tie break-	__ : __

15 Pull ups	205
-tie break-	__ : __
20 DU	225
-tie break-	__ : __
10 C2B	235
20 DU	255
10 C2B	265
20 DU	285
10 C2B	295
20 DU	315
10 C2B	325
20 DU	345

_____	_____	_____
(Name AthletIn)	(Score)	(Datum, Ort)
_____	Skill Aug.	_____
(Name TO)	(Test Name)	(Unterschrift AthletIn)



Kopie für AthletIn

Strength-Test August

(**Test** Name)

(**Score** in kg)

Skill-Test August

(**Test** Name)

(**Score** in Reps mit Tiebreak)

**Bitte "DNF" (did not finish) eintragen, wenn ein Test nicht absolviert wurde.*

(**Name** AthletIn)

(**Datum, Ort**)

(**Name** Technical Official)

(**Unterschrift TO**)



Kopie für AthletIn

Strength-Test August

(**Test** Name)

(**Score** in kg)

Skill-Test August

(**Test** Name)

(**Score** in Reps mit Tiebreak)

**Bitte "DNF" (did not finish) eintragen, wenn ein Test nicht absolviert wurde.*

(**Name** AthletIn)

(**Datum, Ort**)

(**Name** Technical Official)

(**Unterschrift TO**)



Kopie für KapitänIn

Team Strength-Test August

(**Test** Name)

(**Score** in Reps)

Team Strategy-Test August

(**Test** Name)

(**Score** in Reps mit Tiebreak)

**Bitte "DNF" (did not finish) eintragen, wenn ein Test nicht absolviert wurde.*

(**Name** des Teams)

(**Datum, Ort**)

(**Name** Technical Official)

(**Unterschrift TO**)



Kopie für KapitänIn

Team Strength-Test August

(**Test** Name)

(**Score** in Reps)

Team Strategy-Test August

(**Test** Name)

(**Score** in Reps mit Tiebreak)

**Bitte "DNF" (did not finish) eintragen, wenn ein Test nicht absolviert wurde.*

(**Name** des Teams)

(**Datum, Ort**)

(**Name** Technical Official)

(**Unterschrift TO**)