



Tests Liga 1

1. Spieltag

Minute 00 – 05* (Strength Test):

For Weight, TC5

3RM Frontsquat

— **rest 1 Minute** —

Minute 06 – 21* (Endurance Test):

AMRAP15

25 Burpees over Rower

3000/2700 m Row

max Burpees over Rower

*Stelle einen Timer auf 21 Minuten (hochlaufend), denke an die 1 Minute Rest



Tests Liga 1

September 2024

Minute 00 – 05 (Strength Test)

Regeln:

- Der Frontsquat wird vom Boden gestartet.
- Squat Clean & Hang Clean beim Start erlaubt., zählt in der Endposition als 1.Rep
- 3RM Frontsquat sind unbroken zu absolvieren

— **rest 1 Minute** —

Minute 06 – 21 (Endurance Test):

Der Burpee wird lateral zum Ruder Ergometer absolviert. Der/Die Athlet:in startet mit einer Abwärtsbewegung bis der/die Athlet:in auf dem Boden liegt und die Brust sowie die Oberschenkel den Boden berühren. Nach dem Aufrichten muss ein Sprung über das Ruder Ergometer erfolgen und mit beiden Füßen auf der gegenüberliegenden Seite gelandet werden, erst dann ist die Bewegung beendet. Step-Ups vor dem Sprung sowie Step-backs nach der Landung sind erlaubt. Ein Step-Over ist nicht erlaubt.

Rudern auf dem Ergometer. Der Monitor des Ruder Ergometers muss auf Null Meter gestellt sein, bevor gestartet wird. Der/die Athlet:in setzen sich auf das Ruderergometer und rudern solange, bis ihre entsprechenden Meter auf der Anzeige erreicht wurden.



Strength Test

(Individual Liga 1)

Minute 00 - 05 (gefolgt von 1 Minute Rest)

Versuch	Kilo
1	
2	
3	
4	
5	

Trage den besten gültigen Versuch als Score ein.

_____	_____	_____
(Name Athlet:in)	(Score in kg)	(Datum, Ort)
_____	Strength Sept..	_____
(Name TO)	(Test Name)	(Unterschrift Athlet:in)



Endurance Test

(Individual Liga 1)

Minute 06 - 21 AMRAP15

25 Burpees over Rower	25
3000 / 2700 m Row*	55 / 52
max Burpees over Row	max Reps

* 100 m = 1 Rep

_____	_____	_____
(Name Athlet:in)	(Score in Reps)	(Datum, Ort)
_____	Endurance Sept.	_____
(Name TO)	(Test Name)	(Unterschrift Athlet:in)



Kopie für Athlet:in

Strength-Test September

(**Test** Name)

(**Score** in kg)

Endurance-Test September

(**Test** Name)

(**Score** in Reps)

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

(**Name** Athlet:in)

(**Datum, Ort**)

(**Name** Technical Official)

(**Unterschrift TO**)



Kopie für Athlet:in

Strength-Test September

(**Test** Name)

(**Score** in kg)

Endurance-Test September

(**Test** Name)

(**Score** in Reps)

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

(**Name** Athlet:in)

(**Datum, Ort**)

(**Name** Technical Official)

(**Unterschrift TO**)

FRONT SQUAT - ID 1.03

Athlete, with weight on front of shoulders, squats down below parallel and returns to standing.

REP START

- [Front rack lockout.](#)

REP END

- [Front rack lockout.](#)

REP REQUIREMENTS

- Achieve the [bottom of squat](#).
- Object in [front rack](#) throughout the full repetition.
- [Hand\(s\)](#) below chin.

CYCLE & POST REP

- [Rep end](#) is a valid [rep start](#).

VALID OBJECT/EQUIPMENT

- Barbell
- Dumbbell, 1 or 2
- Kettlebell, 1 or 2

TEAM SYNCRO

- [Rep start](#)
- [Bottom of squat](#)

SQUATS

DEADLIFTS

GROUND TO SHOULDER

GROUND TO OVERHEAD

SHOULDER TO OVERHEAD

KETTLEBELL

HORIZONTAL BAR

RINGS

MONOSTRUCTURAL

JUMPING

CLIMBING

HANDSTANDS

CORE

ODD OBJECT

MISCELLANEOUS

TEAM

BURPEE - ID 10.12

Athlete from lying on the ground, gets up and jumps and claps overhead.

REP START

- **Prone** position.

REP END

- **Hands** clap **overhead**
- **Feets** are off the ground
- **Knees** and **hips** fully extended

REP REQUIREMENTS

- None.

CYCLE & POST REP

- The athlete may return to **rep start** in any controlled manner.

TEAM SYNCRO

- **Rep start**

SQUATS
 DEADLIFTS
 GROUND TO SHOULDER
 GROUND TO OVERHEAD
 SHOULDER TO OVERHEAD
 KETTLEBELL
 HORIZONTAL BAR
 RINGS
 MONOSTRUCTURAL
JUMPING
 CLIMBING
 HANDSTANDS
 CORE
 ODD OBJECT
 MISCELLANEOUS
 TEAM