



**SUPR FIT**  
FITNESS EQUIPMENT



## Endurance Test

Runde	15/12 cal row	10 Burpees	
1	M 15 / F 12	M 25 / F 22	
2	M 40 / F 34	M 50 / F 44	
3	M 65 / F 56	M 75 / F 66	
4	M 90 / F 78	M 100 / F 88	
5	M 115 / F 100	M 125 / F 110	
6	M 140 / F 122	M 150 / F 132	
7	M 165 / F 144	M 175 / F 154	
<b>8</b>	<b>M 190 / F 166</b>	<b>M 200 / F 176</b>	45-49 & 50+
9	M 215 / F 188	M 225 / F 198	
<b>10</b>	<b>M 240 / F 210</b>	<b>M 250 / F 220</b>	

### Minute 00 - 15 (Endurance)

For Time, TC15,  
10 rounds of  
- 15/12 cal Row  
- 10 Burpees over rower

AK 45-49, 50+: 8 Runden

### -1 Minute Pause-

### Minute 16 - 21 (Strength)

For Weight, TC5,  
Complex aus 1 Snatch und  
1 Hang Snatch

### Videobeweis

Beginn: Öffne die Webseite <https://time.is/> auf einem zweiten Handy und filme das aktuelle Datum & Uhrzeit.

Athlet und TO stellen sich vor die Kamera und sagen ihren Vornamen & Nachnamen, und Division.

Filme die Gewichte für den Strength Test ab.

Lese den Speicher des RowErg PM5 nach dem Endurance Test aus und filme es.

Athlet soll das aufgeladene Gewicht lautstark im Video ansagen (oder Mini-Whiteboard zeigen)

Filme die Gewichte nach dem Strength Tests ab.

### Equipment

Row (ID 9.03): Es muss ein Concept2 RowErg mit PM5 Monitor verwendet werden.

Langhantel 20/15kg und die üblichen Bumper Plates.

### Officiating

Burpees (ID 10.01): One-Foot Takeoff ist erlaubt. Es muss ein Sprung sein (Step-Overs sind NoReps)

TO gibt klares Handsignal, wenn Athlet die Endposition des Snatch (ID 4.01) und im Anschluss des Hang Snatch (ID 4.04) erreichte, z.B. Knie- & Hüftstreckung, Ellenbogen Lockout, sicherer Stand.

**Für weitere Details: siehe Testbeschreibung**

## Strength Test

1. Versuch	kg
2. Versuch	kg
3. Versuch	kg
4. Versuch	kg
5. Versuch	kg

\_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_  
Min Sek.

oder CAP+ \_\_\_\_\_ Reps  
(Score Endurance)

\_\_\_\_\_   
Gewicht in kg  
(Score Strength)

\_\_\_\_\_   
Technical Official

\_\_\_\_\_   
Athlete Name

\_\_\_\_\_   
Athlete Unterschrift

Athlete Copy

\_\_\_\_\_   
Athlete Name

\_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ oder CAP+ \_\_\_\_\_ Reps  
Min Sek.  
(Score Endurance)

\_\_\_\_\_   
Gewicht in kg  
(Score Strength)

\_\_\_\_\_   
Datum, Ort

\_\_\_\_\_   
Technical Official (TO)

\_\_\_\_\_   
TO Unterschrift

Seniors, AKs 18-20, 30-34, 35-39, 40-44, 45-49, 50+  
<https://competitioncorner.net/events/14839>



2er-Team Quali



DM-Quali