



Minute 00 - 06 (Mixed Modal)

For Reps

- 15 Box Jump Over & Step Down 60/50cm
- 12 alternating DB Snatch mit 22.5/15 kg
- 9 Toes-to-bar

-3 Minuten Pause-

Minute 09 - 13/17 (Skill)

For Time

Starte mit **TC4**:

- 4 Wall Walks
- 15 Double Under
- 21 Pull-Up
- 30 Double Under (Tie Break)
- 15 Handstand Push-Up

Wenn Workload im TC4 (bis 13:00) absolviert wurde, dann wird auf **TC8** (bis 17:00)

verlängert und folgender Workload hinzugefügt:

- 60 Double Unders
- 12/9 Bar Muscle-Up
- 90 Double Under
- 4x unbroken 3m HSW

Mixed Modal Test

15 BJO Step Down	12 altern. DB Snatch	9 Toes to bar
15	27	36
51	63	72
87	99	108
123	135	144
159	171	180
195	207	216
231	243	252
267	279	288
303	315	324
339	351	360

Skill Test

4 Wall Walks	4
15 DU	19
21 Pull-Ups	40
30 DU	70
15 HSPU	85

Tie Break _____:_____

TC4 (13:00)

60 DU	145
12/9 BMU	M 157 / F 154
90 DU	M 247 / F 244
3m HSW	M 250 / F 247
3m HSW	M 253 / F 250
3m HSW	M 256 / F 253
3m HSW	M 259 / F 256

TC8 (17:00)

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 Box, DB, Pull-Up Bar, Abmessungen für Wall Walks, HSPU und HSW ab.

Probeaufnahmen: Spielfeld(er) mit Hütchen oder Tape abstecken. Alle Movements probieren. Checke ob du immer mit kompletten Körper im Video zu sehen.

Für weitere Details: siehe Testbeschreibung

Wiederholungsanzahl
(Score Mixed Modal)

_____:_____ oder CAP+ _____ Reps
Min Sek.
(Score Skill)

Tie Break: _____:_____

Technical Official

Athlete Name

Athlete Unterschrift

Athlete Copy

Athlete Name

Wiederholungsanzahl
(Score Mixed Modal)

_____:_____ oder CAP+ _____ Reps
Min Sek.
(Score Skill)

Tie Break: _____:_____

Datum, Ort

Technical Official (TO)

TO Unterschrift

