



Minute 00 - 06 (Mixed Modal)

For Reps

- 12 Box Step Over & Step Down 60/50cm (BJO & Step Down ist auch erlaubt)
- 9 alternating DB Snatch mit 22.5/15 kg
- 6 Toes-to-bar

-3 Minuten Pause-

Minute 09 - 13/17 (Skill)

For Time

Starte mit **TC4**:

- 3 Wall Walks
- 15 Double Under
- 15 Pull-Up
- 30 Double Under (Tie Break)
- 12 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
- 6/4 Bar Muscle-Up
- 90 Double Under
- 6x unbroken 1m HSW

Mixed Modal Test

12 Box Step Over & Step Down	9 altern. DB Snatch	6 Toes to bar
12	21	27
39	48	54
66	75	81
93	102	108
120	129	135
147	156	162
174	183	189
201	210	216
228	237	243
255	264	270

Skill Test

3 Wall Walks	3
15 DU	18
15 Pull-Ups	33
30 DU	63
12 HSPU	75

TC4 (13:00)

60 DU	135
6/4 BMU	M 141 / F 139
90 DU	M 231 / F 129
6x 1m HSW	M 237 / F 235

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

