



Zeitfenster für alle 4 Tests

Die Tests der Qualifikation sind innerhalb eines Tages zu absolvieren (von 00:00 bis 23:59). Die Reihenfolge der Pakete ist frei wählbar. Die Weltuhr (<https://time.is>) auf der Website muss vor jedem Test-Paket gezeigt werden um dies zu gewährleisten.

Videobeweise

- Egal ob ihr die Tests mit offiziellem TO oder ohne absolviert, ein Video ist Pflicht.
- Videos mit offiziellem TO werden einfach geprüft.
- Die Zeit (Gym Uhr, WodProof, WeTime) muss im Video zu sehen sein.
- Ein Zeigen der Weltuhr vor Start des Tests ist notwendig (<https://time.is>).
- Gewichte, Distanzen und Markierungen müssen gefilmt werden.
- Macht ihr die Tests bei einer offiziellen Veranstaltung in einer Mitgliedsbox, reicht es, wenn der Head-To oder der Veranstalter ein Video mit den Abmessungen zur Verfügung stellt und die Gewichte überprüft und bestätigt



Flow Endurance

Die Athlet:in startet auf dem Rower und rudert die geforderten Kalorien. Sobald die geforderten Kalorien erledigt sind, verlässt die Athlet:in den Rower und startet die geforderte Zahl Burpees over Rower. Nach der letzten Wiederholung startet die nächste Runde wieder auf dem Rower. Dieser darf durch den TO zurückgesetzt werden. So wird fortgefahren, bis die geforderte Rundenzahl erreicht ist.

Flow Strength

Die Athlet:in kann mit einer beladenen Langhantel starten. Jedes genutzte Gewicht wird vor Beginn des Tests abgefilmt. Vor jedem Versuch sollte das aufgeladene Gewicht genannt werden. Das Gewicht muss nach Ablauf der Zeit aufgenommen werden. Der letzte Versuch muss vor Ablauf der Zeit starten und kann damit auch nach der Zeit beendet werden.

Flow Mixed

Die Athlet:in startet mit der geforderten Zahl Box Jump over. Sobald die geforderte Anzahl Box Jump over erledigt sind, wechselt die Athlet:in zu den DB Snatches und startet die geforderte Anzahl an Wiederholungen. Der Wechsel der DB darf auf dem Weg nach unten oder am Boden passieren. Als letzte Übung folgen Toes to Bar. Ist die festgeschriebene Wiederholungszahl erreicht, ist die Runde beendet. Im gleichen Muster wird jetzt weitergearbeitet, bis die 6 Minuten um sind. Es zählt die Anzahl der Wiederholungen.

Flow Skill

Der Test startet für alle mit Wall Walks. Ist der letzte Wall Walk beendet, springt die Athlet:in die erste geforderte Zahl Double Under. Danach geht es mit Pullups weiter. Ist die geforderte Zahl erreicht, folgen erneut Double Under. Die nächste Bewegung im Test ist der HSPU, werden die geforderten Reps vor Ende der ersten Time Cap von 4 min erreicht, werden wieder Double Under absolviert. Im Anschluss daran folgen Bar Muscle Ups. Danach folgen ein letztes mal Double Under und der Test wird mit dem HSW beendet (siehe Anforderung der AK) Der Score ist a) die Rep Zahl bei 4 min, b) die Rep Zahl bei 8 min TC, oder zweitens, die benötigte Zeit.



Übung	Standards
<p>Rowing ID 9.03</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Athlet:in sitzt auf dem Rudergerät und rudert solange, bis die entsprechende Kalorienanzahl erreicht ist. • Athlet:in muss solange auf dem Gerät sitzen bleiben, bis das Display die entsprechende Kalorienanzahl anzeigt. • Das Gerät muss vor jeder Runde genullt werden. Dies kann durch externe Helfer geschehen. • Die Athlet:in direkt los rudern, ohne dass beide Füße auf der Platte sind. • Nullung durch Externe erlaubt, keine Intervalle, Sitz + Füße auf den Platten bis Kalorienzahl erreicht (beide Füße auf der Platte nicht nötig)
<p>Burpees over Rower ID 10.01</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Die Wiederholung beginnt mit der Athlet:in auf dem Bauch liegend. Brust, Hüfte und Oberschenkel berühren den Boden. • Von da steht die Athlet:in auf und springt über die Schiene des Rudergerätes. Ein One-foot-Takeoff ist erlaubt, solange beide Füße gleichzeitig in der Luft sind Eine Hüftstreckung ist nicht nötig. • Die Wiederholung endet mit der Landung auf der anderen Seite des Rudergerätes. Ein Berühren des Rudergerätes führt nicht zur No-Rep.
<p>Snatch ID 4.01</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Die Wiederholung startet mit dem Gewicht auf dem Boden. • Athlet:in bringt das Gewicht in einer flüssigen Bewegung in die Überkopfposition. • Die Wiederholung endet mit dem Gewicht im aufrechten Stand und kontrolliert in der Überkopfposition. • Jegliche Art von Snatch (Power, Squat oder Split) ist erlaubt • Nach REP ENDE: Hände bleiben an der Hantel, nachgreifen in der Hüfte erlaubt, Hang= über knie, Nacken Ablage ist nicht erlaubt
<p>Hang Snatch ID 4.04</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Die Wiederholung startet mit der Athlet:in im aufrechten Stand und dem Gewicht in der Hand. • Athlet:in kann das Gewicht bis zur Kniescheibe ablassen und muss es dann mit einer flüssigen Bewegung Überkopf bewegen. • Die Wiederholung endet mit der Athlet:in im aufrechten Stand und die Last kontrolliert in der Überkopfposition. • Komplex: Nach dem Snatch müssen die Hände an der Langhantel bleiben, ein Pausieren im Hang oder Nachgreifen ist erlaubt. Der Komplex muss am Stück durchgeführt werden. • Ein Ablegen im Nacken ist zum Beispiel nicht erlaubt
<p>Box Jump over & Step Down ID 10.05</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Die Wiederholung startet mit der Athlet:in auf der einen Seite der Box und beiden Füßen am Boden. Von da springt die Athlet:in beidbeinig auf die Box und steigt auf der anderen Seite wieder herunter. Beide Füße müssen die obere Seite der Box berühren. • Eine Hüftstreckung auf der Box ist nicht notwendig. • Athlet:in muss kontrolliert von der Box steigen. Ein reaktives Springen ist nicht gestattet. • Master 50+ dürfen einen Step over machen, die Regeln für den Box Jump over sind die gleichen
<p>Dumbbell Snatch ID 4.01</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Die Wiederholung beginnt mit einem Kopf, der Kurzhantel auf dem Boden und einer Hand des Athleten am Gewicht. • Die Last wird dann mit einer Hand in die Überkopfposition gebracht. Die Wiederholung endet mit dem Gewicht in der kontrollierten Überkopfposition und die Athlet:in:in im aufrechten Stand. • Die freie Hand des Athleten darf sich während der Wiederholung nicht den Körper berühren.



	<ul style="list-style-type: none"> • Alternating Rule: Nach jeder Wiederholung muss der Arm gewechselt werden. Die Hand darf überall auf dem Ablassen des Gewichts oder auf dem Boden gewechselt werden.
Toes to Bar ID 7.01	<ul style="list-style-type: none"> • Die Wiederholung beginnt mit der Athlet:in im vertikalen Hang mit den Fersen hinter der Stange und endet, wenn beide Füße gleichzeitig die Stange berühren.
Wall Walk ID 12.06	<ul style="list-style-type: none"> • Die Wiederholung startet mit der Athlet:in in Bauchlage und den Hände vor Linie 1. • Die Athlet:in bringt die Füße an die Wand und läuft so nah an die Wand, bis sie mit beiden Händen Linie 2 berührt. Von da an läuft sie zurück, bis sie mit beiden Händen wieder die Linie 1 überquert hat. Erst dann darf in die Bauchlage zurückgekehrt werden • Linie 1: Breite 75cm Abstand zur Wand 100cm • Linie 2: Breite 75cm Abstand zur Wand 25cm
Pull-Up ID 7.04	<ul style="list-style-type: none"> • Die Wiederholung startet mit der Athlet:in:in im vertikalen Hang und den Armen gestreckt. Von dort zieht die Athlet:in sich hoch, bis sie sich mit dem Kinn über der horizontalen Ebene der Stange befindet. • Die Wiederholung kann strikt oder mit Schwung absolviert werden. • Ein Einspringen in den Pull-up ist nur erlaubt, wenn dabei der Hang mit vollständig gestreckten Armen passiert wird.
Handstand Push-Up ID 12.01	<ul style="list-style-type: none"> • Die Wiederholung startet mit der Athlet:in im Handstand und den Fersen an der Wand. • Von dort lässt sich die Athlet:in in den Kopfstand ab und kehrt in die Ausgangsposition zurück. • Die Wiederholung endet, sobald die Athlet:in die Ausgangsposition wieder erreicht hat. • Die Wiederholung kann mit oder ohne Schwung absolviert werden. • Die Hände müssen vollständig innerhalb des markierten Bereiches (100cmx50cm) platziert werden.
Double Unders ID 10.07	<ul style="list-style-type: none"> • Die Wiederholung startet mit der Athlet:in im Stand und dem Seil in der Hand. • Um die Wiederholung zu absolvieren, muss die Athlet:in das Seil zweimal vorwärts und den Füße durch rotieren. Nur ein beidbeiniger Sprung ist gestattet. • Die Wiederholung endet, wenn die Athlet:inen nach dem doppelten Überqueren des Seils mit den Füßen den Boden berührt.
Bar Muscle-Up ID 7.07	<ul style="list-style-type: none"> • Die Wiederholung startet mit der Athlet:in:in im vertikalen Hang und den Armen gestreckt. Von dort bewegt sich die Athlet:in über die Stange. • Die Wiederholung endet mit der Athlet:in mit Lockout und der Schulter vor der Stange. Eine Dip-Bewegung über der Stange ist zwingend erforderlich. • Während der Wiederholung dürfen die Hände nicht die Stange verlassen. Sonst wird die Wiederholung nicht gewertet. • Die Wiederholung kann strikt oder mit Schwung absolviert werden. • Ein Einspringen in den Muscle Up ist nur erlaubt, wenn dabei der Hang mit vollständig gestreckten Armen passiert wird.
Handstand Walk ID 12.03	<ul style="list-style-type: none"> • Die Wiederholung startet mit der Athlet:in in der Handstand Position und beide Hände vollständig hinter der Linie. Von dort läuft die Athlet:in auf den Händen, bis die die erforderliche Linie vollständig überquert hat. Ein kontrolliertes Überqueren der Linie ist erforderlich. • Die Seniors, AK 18-20 und AK30-34 müssen 2x 3m Unbroken absolvieren, d.h. 6m am Stück in 3m Segmenten. Der Richtungswechsel kann durch eine Drehung oder rückwärts laufen erfolgen.



Endurance Flow (Juniors)

Der Endurance Test für die Juniors ist ein Intervall-Test für Max Reps. Es sind insgesamt fünf Intervalle à 90 Sekunden mit 1 Minute Pause. Jedes Intervall startet mit 10 Burpees over Rower, in der verbleibenden Zeit werden so viele Kalorien wie möglich gerudert bis die 90 Sekunden um sind. Nach der Pause wird wieder mit den 10 Burpees over Rower gestartet. Der Score ist die Summe der geruderten Kalorien, das Rudergerät muss nach jedem Intervall auf Null gestellt werden.

Strength Flow (Juniors)

Der Strength Test ist ein 3 RM Frontsquat aus dem Rack, vor jedem Versuch wird das Gewicht mitgeteilt. In den 5 Minuten können beliebig viele Versuche gemacht werden. Das Gewicht darf von einem Helfer beladen werden und im Falle eines Fehlversuches auf wieder zurück ins Rack gelegt werden. Für einen gültigen 3 RM wird das Gewicht in der Frontablage aus dem Rack genommen und es werden 3 Wiederholungen absolviert, das Gewicht darf zwischendurch nicht abgelegt oder in einer anderen Position als der Frontablage gehalten werden.

Mixed Modal Flow (Juniors)

Mixed Modal Test ist ein 8 min AMRAP. Als erstes werden zwei Runden bestehend aus 30 Single under gefolgt von 5 DB Snatch mit der einen Hand und 5 DB Snatch mit der anderen Hand und 10 Sit ups absolviert. In den nächsten zwei Runden folgen auf die 30 Single under und 5 + 5 DB Snatches 10 Knee Raises. Im dritten Paket werden wieder 30 Single under und 5 + 5 DB, im Anschluss müssen 10 Legraises gemacht werden. Jedes Paket besteht aus zwei Runden. Sind die 8 Minuten noch nicht erreicht, werden in der verbleibenden Zeit so viele Reps wie möglich von 10 Double Under und 10 Single arm OHS absolviert.



<p>Burpees over Rower ID 10.01</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Die Wiederholung beginnt mit der Athlet:in auf dem Bauch liegend. Brust, Hüfte und Oberschenkel berühren den Boden. • Von da steht die Athlet:in auf und springt oder steigt über die Schiene des Rudergerätes. Hüftstreckung ist nicht nötig. • Die Wiederholung endet mit der Landung auf der anderen Seite des Rudergerätes. Ein Berühren des Rudergeräts führt nicht zur No-Rep.
<p>Single Under ID 10.06</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Die Wiederholung startet mit der Athlet:in im Stand und dem Seil in der Hand. • Um die Wiederholung zu absolvieren, muss die Athlet:in das Seil einmal vorwärts unter den Füße durch rotieren. Nur ein beidbeiniger Sprung ist gestattet. • Die Wiederholung endet, wenn die Athlet:in nach dem Überqueren des Seils mit den Füßen den Boden berührt.
<p>Front Squat ID 1.03</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Rep Start und Rep Ende sind im aufrechten Stand • Die Hüftfalte muss für eine gültige Wiederholung unter der parallelen Position sein • Die Langhantel befindet sich dauerhaft in der Frontalablage
<p>Dumbbell Snatch ID 4.01</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Die Wiederholung beginnt mit einem Kopf, der Kurzhantel auf dem Boden und einer Hand des Athleten am Gewicht. • Die Last wird dann mit einer Hand in die Überkopfposition gebracht. Die Wiederholung endet mit dem Gewicht in der kontrollierten Überkopfposition und die Athlet:in:in im aufrechten Stand. • Die freie Hand des Athleten darf sich während der Wiederholung nicht den Körper berühren. • Es müssen erst 5 Wiederholungen mit dem einen Arm absolviert werden, bevor gewechselt wird, welcher Arm die Runde startet ist egal
<p>Knee Raise ID 7.09</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Die Wiederholung beginnt mit der Athlet:in im vertikalen Hang mit den Fersen hinter der Stange und endet, wenn beide Knie über der Hüftfalte sind
<p>Leg Raise</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Die Wiederholung beginnt mit der Athlet:in im vertikalen Hang mit den Fersen hinter der Stange und endet, wenn beide Füße über der Hüftfalte sind (Siehe L-Hang ID V.21)
<p>Single Arm Overheadsquat ID 1.04</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Rep Start und Rep Ende sind im aufrechten Stand mit der Kurzhantel über Kopf • Die Kurzhantel muss für die gesamte Wiederholung über Kopf bleiben • Die Hüftfalte muss für eine gültige Wiederholung unter der parallelen Position sein