



Minute 00 – 05 (Strength Test)

For Weight, **TC5**

1rm Complex:

Hang Power Clean + Push Jerk

— rest 1 Minute —

Minute 06 – 14 (Skill Test)

For Reps, **TC8**

20 Abmat Sit-Ups

20 Single Unders

— tie break —

20 Hanging Knee Raises

20 Single Unders

— tie break —

15 alternating single-leg Toes-to-Bar

40 Single Unders

— tie break —

15 Toes-to-Bar

40 Single Unders

— tie break —

15 Pull ups

— tie break —

20 Double Unders

— tie break —

AMRAP in Remaining time

- 10 Chest-to-Bar Pull-Up

- 20 Double Unders

Strength Test

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

Gewicht in kg
(Score Strength)

Skill Test

		Tie Breaks (Gym-Timer)	
20 Abmat Sit-Ups	20		
20 Single Unders	40	:_____	Min Sek.
20 H. Knee Raises	60		
20 Single Unders	80	:_____	Min Sek.
15 altern. 1-leg T2B	95		
40 Single Unders	135	:_____	Min Sek.
15 Toes To Bar	150		
40 Single Unders	190	:_____	Min Sek.
15 Pull-Ups	205	:_____	Min Sek.
20 Double Unders	225	:_____	Min Sek.

10 C2B	20 DU
235	255
265	285
295	315
325	345
355	375
385	405

Wiederholungsanzahl
(Score Skill)

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.

Weitere Details in der Testbeschreibung

Athlete Copy

Athlete Name _____

Gewicht in kg
(Score Strength) _____

Wiederholungsanzahl
(Score Skill) _____ Tie Break: _____:_____



Datum, Ort _____

Technical Official (TO) _____

TO Unterschrift _____