

## Videobeweise

- Egal ob ihr die Tests mit offiziellem TO oder ohne absolviert, ein Video ist Pflicht.
- Videos mit offiziellem TO werden nicht 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 in einer Mitgliedsbox, reicht es, wenn der Head-TO, Coach oder der Veranstalter ein Video mit den Abmessungen zur Verfügung stellt und die Gewichte überprüft und bestätigt.

## Flow Strength

Die Athletin / der Athlet kann mit einer beladenen Langhantel starten. Hilfe beim Umstecken des Gewichts ist erlaubt. Die Gewichtsscheiben müssen immer mit Hantelverschlüssen / Clipper gesichert sein.

Der Complex beinhaltet einen Hang Power Clean und einen Push Jerk. Der letzte Versuch muss vor Ablauf der Zeit (Minute 5) begonnen werden und kann nach Ablauf der Zeit beendet werden. Abschließend (nach dem Skill-Test) muss das Gewicht auf Video aufgenommen werden.

## Flow Skill

Der Test startet bei Minute 6 mit 20 Abmat Sit-ups. Die Athletin / der Athlet darf in der Startposition des Abmat Sit-up starten. Anschließend absolviert die Athletin / der Athlet 20 Single Unders. Darauf folgen 20 Hanging Knee Raises, 20 Single Unders, 15 alternating 1-leg Toes-to-Bar, 40 Single Unders, 15 Toes-to-Bar, 40 Single Unders, 15 Pull-ups und 20 Double Unders. Nach den Seilsprüngen wird jeweils eine Tie Break (Gym-Timer) notiert. Direkt im Anschluss startet für die verbleibende Zeit bis Minute 14 ein AMRAP aus 10 Chest-to-Bar Pull-ups und 20 Double-Unders.

Übung	Standards
<b>Hang Power Clean</b> <a href="#">ID 3.05</a>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die Wiederholung beginnt in der Hang-Position (aufrechter Stand, Langhantel berührt nicht den Boden, Ellenbogen gestreckt // das Gewicht muss zuvor über einen Deadlift-Lockout aufgehoben werden).</li> <li>Das Umsetzen des Gewichts in die Front-rack Position erfolgt durch eine flüssige Bewegung, ohne die Squat-Position einzunehmen.</li> <li>Die Wiederholung endet im Front-rack Lockout (aufrechter Stand, Langhantel ist in Kontakt mit den Schultern, Ellenbogen befinden sich vor der Langhantel und die Hände unterhalb des Kinns).</li> </ul>
<b>Push Jerk</b> <a href="#">ID 5.03</a>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die Wiederholung beginnt im Front-rack Lockout (aufrechter Stand, Langhantel ist in Kontakt mit den Schultern, Ellenbogen befinden sich vor der Langhantel und die Hände unterhalb des Kinns).</li> <li>Beim Fangen dürfen die Füße maximal so weit versetzt stehen, dass die Fußspitze des hinteren Fußes auf Höhe der Ferse des vorderen Fußes steht. Ein Split Jerk sowie das Einnehmen der Squat-Position ist nicht erlaubt.</li> <li>Die Wiederholung endet im Overhead lock out (aufrechter Stand, Langhantel befindet sich über Kopf, Ellenbogen gestreckt).</li> </ul>
<b>Abmat Sit-up</b> <a href="#">ID 13.01</a>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Achtung! Neuer Standard seit 2025!</li> <li>Die Wiederholung beginnt in Rückenlage. Die Abmat befindet sich oberhalb des Steißbeins, die Schulterblätter berühren den Boden. Die Hände haben oberhalb des Kopfes ebenfalls Bodenkontakt.</li> <li>Beide Füße müssen während der gesamten Wiederholung mit dem Boden in Kontakt bleiben.</li> <li>Die Wiederholung endet, wenn die Athletin / der Athlet aufrecht sitzt und mit beiden Händen die Füße berührt.</li> </ul>
<b>Single Unders</b> <a href="#">ID 10.06</a>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die Wiederholung beginnt und endet freistehend mit je einem Seilende in der Hand.</li> <li>Um die Wiederholung zu absolvieren, muss die Athletin / der Athlet das Seil einmal unter den Füßen durchrotieren. Ein beidbeiniger Absprung ist erforderlich.</li> </ul>
<b>Knee Raises</b> <a href="#">ID 7.09</a>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die Wiederholung beginnt im vertikalen Hang. Arme und Hüfte sind gestreckt. Die Fersen befinden sich in der vertikalen Ebene unter bzw. hinter der Stange.</li> <li>Aus der Position führt die Athletin / der Athlet die Knie nach oben. Die Wiederholung endet, wenn beide Knie die horizontale Ebene der Hüfte passieren.</li> </ul>
<b>Alternating Single-leg Toes-to-Bar</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die Wiederholung beginnt im vertikalen Hang. Arme und Hüfte sind gestreckt. Die Fersen befinden sich in der vertikalen Ebene unter bzw. hinter der Stange.</li> <li>Die Wiederholung endet, wenn die Athletin / der Athlet mit einem Fuß die Stange innerhalb der Hände berührt.</li> <li>Die Füße müssen abwechselnd (alternating) an die Stange geführt werden.</li> </ul>
<b>Toes to Bar</b> <a href="#">ID 7.01</a>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die Wiederholung beginnt im vertikalen Hang. Arme und Hüfte sind gestreckt. Die Fersen befinden sich in der vertikalen Ebene unter bzw. hinter der Stange.</li> <li>Die Wiederholung endet, wenn die Athletin / der Athlet mit beiden Füßen gleichzeitig die Stange innerhalb der Hände berührt.</li> </ul>
<b>Pull-Up</b> <a href="#">ID 7.04</a>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die Wiederholung beginnt im vertikalen Hang. Arme und Hüfte sind gestreckt. Die Fersen befinden sich in der vertikalen Ebene unter bzw. hinter der Stange.</li> <li>Von dort zieht die Athletin / der Athlet sich hoch, bis sie / er sich mit dem Kinn über der horizontalen Ebene der Stange befindet.</li> <li>Die Wiederholung kann strikt oder mit Schwung absolviert werden.</li> <li>Ein Einspringen ist nur erlaubt, wenn dabei der Hang mit vollständig gestreckten Armen passiert wird.</li> </ul>

<p><b>Chest-to-Bar Pull-up</b> <a href="#">ID 7.05</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Wiederholung beginnt im vertikalen Hang. Arme und Hüfte sind gestreckt. Die Fersen befinden sich in der vertikalen Ebene unter bzw. hinter der Stange.</li> <li>• Von dort zieht die Athletin / der Athlet sich hoch, bis die Brust die Stange berührt.</li> <li>• Die Wiederholung kann strikt oder mit Schwung absolviert werden.</li> <li>• Ein Einspringen ist nur erlaubt, wenn dabei der Hang mit vollständig gestreckten Armen passiert wird.</li> </ul>
<p><b>Double Unders</b> <a href="#">ID 10.07</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Wiederholung beginnt und endet freistehend mit je einem Seilende in der Hand.</li> <li>• Um die Wiederholung zu absolvieren, muss die Athletin / der Athlet das Seil zweimal unter den Füßen durchrotieren. Ein beidbeiniger Absprung ist erforderlich.</li> </ul>