

Spieltag 1

Minute 00 – 05 (Strength Test), for reps, TC 5

10 Clean / Deadlift @ weight 1*

8 Clean / Deadlift @ weight 2*

6 Clean / Deadlift @ weight 3*

4 Clean / Deadlift @ weight 4*

Max Clean / Deadlift @ weight 5*

*Liga 1 absolviert Cleans: weight 1 = 50/35kg, weight 2 = 60/45kg, weight 3 = 70/50kg, weight 4 = 80/55kg, weight 5 = 90/60kg.

Liga 2 absolviert Cleans: weight 1 = 40/30kg, weight 2 = 50/35kg, weight 3 = 60/45kg, weight 4 = 70/50kg, weight 5 = 80/55kg.

Liga 3 absolviert Deadlifts: weight 1 = 70/50kg, weight 2 = 80/55kg, weight 3 = 90/60kg, weight 4 = 100/65kg, weight 5 = 110/75kg.

- **Rest 5 min** -

Minute 10 – 25 (Mixed Modal Test), for reps, AMRAP15

15/12 cal Row

10 Wall Balls*

*1. und 2. Liga 9/6kg, 3. Liga 6/4kg

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.
- Die Athletin / der Athlet sowie gegebenenfalls der TO stellen sich mit Vor- und Nachnamen vor.

Vereinfachte Videoaufzeichnung

- 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>).

- Es genügt eine einzige Videoaufzeichnung, sofern darauf sämtliche Athletinnen und Athleten durchgehend sichtbar sind.
- Vor Ort muss ein Head TO (zum Beispiel ein Coach, eine erfahrene Athletin / ein erfahrener Athlet, idealerweise mit TO-Erfahrung) anwesend sein, der den TO-Test zuvor erfolgreich absolviert hat. Der Head TO schult die Teilnehmenden darin, sich gegenseitig zu judge und ist verantwortlich für die Einhaltung der Standards.
- Zu Beginn des Tests müssen sich alle Athletinnen / Athleten und TOs vor der Kamera vorstellen.
- Erforderliche Abmessungen, Gewichte, Distanzen müssen im Vorfeld vom Head TO gefilmt und bereitgestellt werden.

Flow Strength

Athletinnen und Athleten der ersten und zweiten Liga absolvieren im Strength-Test Cleans, während Teilnehmende der dritten Liga Deadlifts durchführen. Die Übung erfolgt in absteigender Wiederholungszahl (10, 8, 6, 4) mit jeweils steigendem Gewicht (siehe Scorecard). Nach Abschluss der vierten Runde werden innerhalb des verbleibenden 5-Minuten-Timecaps mit Gewicht 5 so viele Wiederholungen wie möglich (AMRAP) ausgeführt.

Der Start erfolgt mit bereits beladener Langhantel. Unterstützung beim Wechseln der Gewichtsscheiben ist zulässig, es darf aber ausschließlich **eine Langhantel** verwendet werden. Alle Gewichtsscheiben sind mit Hantelverschlüssen / Clips zu sichern. Die letzte Wiederholung (Clean / Deadlift) muss vor Ablauf der 5 Minuten abgeschlossen sein.

Flow Mixed Modal

Der Test beginnt bei Minute 10 und besteht aus einem 15-minütigen AMRAP. Innerhalb dieses Zeitraums absolvieren die Athletinnen und Athleten so oft wie möglich: 15/12 cal auf dem Rudergerät und 10 Wall Balls.

Der Start erfolgt sitzend auf dem Rudergerät; der Griff darf erst ab Minute 10 aus der Halterung genommen werden.

Die Intervall-Funktion darf genutzt werden und wird empfohlen. Unterstützung beim Nullen / Bedienen des Monitors ist erlaubt.

Standards

Übung	Standards
<p>Clean, anyhow ID 3.01</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Die Athletin / der Athlet startet mit den Händen an der am Boden liegenden Langhantel. Von dort aus wird die Langhantel in den Front-rack-Lockout geführt. • Das Umsetzen des Gewichts in die Front-rack Position erfolgt durch eine flüssige Bewegung. Der Clean kann als Power oder Squat Clean durchgeführt werden. • Im Front-rack-Lockout befindet sich die Athletin / der Athlet im aufrechten Stand, die Langhantel ist in Kontakt mit den Schultern, die Ellenbogen befinden sich vor der Langhantel und die Hände unterhalb des Kinns.
<p>Deadlift ID 2.01</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Die Athletin / der Athlet startet mit den Händen an der am Boden liegenden Langhantel. Von dort aus wird die Langhantel in den Deadlift-Lockout geführt. • Im Deadlift-Lockout befindet sich die Athletin / der Athlet im aufrechten Stand. Dabei befinden sich Knie, Hüfte und Schultern in einer Linie. Die Langhantel befindet sich in den Händen, die Arme sind von den Schultern aus nach unten gerichtet, die Ellenbogen sind gestreckt. • Die Hände befinden sich durchgängig außerhalb der Beine.
<p>Row ID 9.03</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Die Athletin / der Athlet sitzt auf dem Gerät und rudert so lange, bis die entsprechende Meter- oder Kalorienanzahl erreicht ist. Sie / er muss so lange sitzen bleiben, bis das Display die entsprechende Meter- oder Kalorienanzahl anzeigt.
<p>Wall Ball ID 15.04</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Die Wiederholung beginnt, wenn sich die Athletin / der Athlet in der unteren Squat-Position (Hüfte unterhalb der Knie) befindet und den Ball vor sich in den Händen hält. • Die Wiederholung endet, wenn der Ball die entsprechende Höhe an der Wand berührt. Höhe Männer: 300 cm, Höhe Frauen: 275 cm. • Zum Cyclen der Wiederholungen muss der Ball entweder gefangen und kontrolliert in die nächste Anfangsposition geführt werden oder vom Boden aufgehoben werden. Ein „Dopsen-lassen“ des Balls ist nicht erlaubt.