

Spieltag 2

Minute 00 – 10 (Mixed Modal), TC 10

3 Rounds for time:

- 20 alternating Dumbbell Snatches*
- 15 Dumbbell Box Step ups*, 60/50cm
- 15/12 cal Row

*1. Liga 22,5/15kg, 2. Liga 17,5/12,5kg, 3. Liga 15/10kg

- **Rest 5 min** -

Minute 15 – 25 (Bodyweight Test), TC 10

<u>1. Liga</u>	<u>2. Liga</u>	<u>3. Liga</u>
15 Chest-to-bar	15 Pull-up	15 Sit-up
30 Double Under	60 Single Under	50 Single Under
21 Toes to bar	15 Toes to bar	15 Hanging Knee Raises
4 Wall Walk	2 Wall Walk	8 Box Push-up, 60cm
12 C2B	12 Pull-up	15 Sit-up
40 DU	70 SU	60 SU
15 T2B	12 T2B	12 H. Knee Raises
3 WW	2 WW	6 Box Push-up
9 C2B	9 Pull-up	15 Sit-up
50 DU	80 SU	70 SU
9 T2B	9 T2B	9 H. Knee Raises
2 WW	1 WW	4 Box Push-up

Videobeweise

- Egal ob ihr die Tests mit offiziellem TO oder ohne absolviert, ein Video ist Pflicht.
- Videos mit offiziellem TO werden nicht geprüft. Es wird lediglich überprüft, ob der eingetragene Score stimmt.
- 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 (Wichtig: Verständlichkeit! Bitte ggf. Musik kurz abstellen).

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 judgen 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 Mixed Modal

Athletinnen und Athleten starten bei Minute 0 mit 20 alternierenden Dumbbell Snatches (Gewicht siehe Scorecard). Anschließend absolvieren sie mit demselben Gewicht 15 DB Box Step-ups. Danach folgen 15/12 Kalorien auf dem Row-Erg. Die Nutzung der Intervall-Funktion mit „variabler Pause“ ist erlaubt und wird empfohlen; Unterstützung beim Zurücksetzen und Bedienen des Monitors ist erlaubt. Dieses Ablauf-Schema wird insgesamt dreimal (3 Runden) durchgeführt. Erreicht eine Athletin oder ein Athlet die Timecap von 10 Minuten, zählt die bis dahin erreichte Zahl an Wiederholungen.

Flow Bodyweight

Der Test beginnt für alle Athletinnen und Athleten bei Minute 15 und besteht aus drei Runden mit jeweils vier Übungen (siehe Scorecard). Der Test ist beendet, sobald entweder die vierte Runde abgeschlossen ist oder das Timecap bei Minute 25 erreicht wird.

Standards

Übung	Standards
Alt. DB Snatch ID 4.01	<ul style="list-style-type: none"> • Zu Beginn der Wiederholung liegt die Kurzhantel mit beiden Köpfen am Boden. Eine Hand der Athletin / des Athleten greift den Griff der Kurzhantel. • Von dort aus wird die Kurzhantel in einer einzigen, flüssigen Bewegung in den Overhead-Lockout gebracht (aufrechter Stand, Kurzhantel befindet sich senkrecht über Kopf auf einer Linie mit dem Körper, Ellenbogen gestreckt). • Die Wiederholungen müssen im Wechsel mit der linken und rechten Hand ausgeführt werden (alternierend). Der Handwechsel darf entweder am Boden oder während der Abwärtsbewegung erfolgen. Es müssen immer beide Köpfe der Dumbbell den Boden berühren. • Das unkontrollierte Abwerfen oder Fallenlassen der Kurzhantel führt zu einer NoRep.
DB Box Step Up ID 15.11	<ul style="list-style-type: none"> • Zu Beginn der Wiederholung steht die Athletin / der Athlet freistehend mit der Kurzhantel in der Hand vor der Box. Von dort steigt die Athletin / der Athlet auf die Box. • Die Wiederholung ist gültig, wenn die Athletin / der Athlet aufrecht auf der Box steht. Dabei sind Schultern, Hüfte, Knie und Sprunggelenke in einer vertikalen Linie. • Die Kurzhantel kann in beliebiger Position (Farmer, Front Rack, Overhead) gehalten werden (Hand an der DB). Es ist jedoch nicht erlaubt, die Kurzhantel auf der Box abzulegen oder sie mit der Box in Kontakt zu bringen. • Für die Rückkehr in die Ausgangsposition ist ein kontrollierter Abstieg (Step-down) erforderlich (Springen ist nicht erlaubt).
Row ID 9.03	<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.
Chest-to-Bar Pull-up ID 7.05	<ul style="list-style-type: none"> • Die Wiederholung beginnt im vertikalen Hang. Arme und Hüfte sind gestreckt. Die Fersen befinden sich in der vertikalen Ebene unter bzw. hinter der Stange. • Von dort zieht die Athletin / der Athlet sich hoch, bis die Brust die Stange berührt. • Die Wiederholung kann strikt oder mit Schwung absolviert werden. • Ein Einspringen ist nur erlaubt, wenn dabei der Hang mit vollständig gestreckten Armen passiert wird.
Double Unders ID 10.07	<ul style="list-style-type: none"> • Die Wiederholung beginnt und endet freistehend mit je einem Seilende in der Hand. • Um die Wiederholung zu absolvieren, muss die Athletin / der Athlet das Seil zweimal unter den Füßen durchrotieren. Ein beidbeiniger Absprung ist erforderlich.
Toes to Bar ID 7.01	<ul style="list-style-type: none"> • Die Wiederholung beginnt im vertikalen Hang. Arme und Hüfte sind gestreckt. Die Fersen befinden sich in der vertikalen Ebene unter bzw. hinter der Stange. • Die Wiederholung endet, wenn die Athletin / der Athlet mit beiden Füßen gleichzeitig die Stange innerhalb der Hände berührt.
Wall Walk ID 12.06	<ul style="list-style-type: none"> • Markierungen: 25 cm zwischen Wand und Markierung, 100 cm zwischen Wand und Markierung (siehe Bild). • Die Athletin / der Athlet startet in Bauchlage. Die Hände befinden sich zwischen Kinnhöhe und der markierten 100 cm-Linie, Brust und Zehen haben Bodenkontakt. • Aus dieser Position läuft die Athletin / der Athlet in eine Handstand-Position bis beide Hände gleichzeitig die 25 cm-Linie berühren. Die Hände dürfen erst die 100

	<p>cm-Linie passieren, wenn sich die Füße an der Wand und die Knie in der Luft befinden.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Anschließend kehrt die Athletin / der Athlet wieder zurück in die Ausgangsposition.
<p>Pull-Up ID 7.04</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Die Wiederholung beginnt im vertikalen Hang. Arme und Hüfte sind gestreckt. Die Fersen befinden sich in der vertikalen Ebene unter bzw. hinter der Stange. • Von dort zieht die Athletin / der Athlet sich hoch, bis sie / er sich mit dem Kinn über der horizontalen Ebene der Stange befindet. • Die Wiederholung kann strikt oder mit Schwung absolviert werden. • Ein Einspringen ist nur erlaubt, wenn dabei der Hang mit vollständig gestreckten Armen passiert wird.
<p>Single Unders ID 10.06</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Die Wiederholung beginnt und endet freistehend mit je einem Seilende in der Hand. • Um die Wiederholung zu absolvieren, muss die Athletin / der Athlet das Seil einmal unter den Füßen durchrotieren. Ein beidbeiniger Absprung ist erforderlich.
<p>Abmat Sit-up ID 13.01</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Achtung! Neuer Standard seit 2025! • 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. • Beide Füße müssen während der gesamten Wiederholung mit dem Boden in Kontakt bleiben. • Die Wiederholung endet, wenn die Athletin / der Athlet aufrecht sitzt und mit beiden Händen die Füße berührt.
<p>Knee Raises ID 7.09</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Die Wiederholung beginnt im vertikalen Hang. Arme und Hüfte sind gestreckt. Die Fersen befinden sich in der vertikalen Ebene unter bzw. hinter der Stange. • Aus der Position führt die Athletin / der Athlet die Knie nach oben. Die Wiederholung endet, wenn beide Knie die horizontale Ebene der Hüfte passieren.
<p>Box Push-up (Push-up 15.01)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Die Athletin / der Athlet startet in einer Plank-Position mit den Händen auf der Box (Höhe 60cm). Die Hände müssen sich dabei an der zur Athletin / zum Athleten gerichteten Kante der Box befinden, die Füße stehen am Boden. Die Ellenbogen sind gestreckt. Schultern, Hüfte und Füße befinden sich in einer Linie. • Von dort aus führt die Athletin / der Athlet eine Liegestütz-Bewegung aus, bis sie / er mit der Brust die Box berührt und kehrt zurück in die Startposition. Schultern, Hüfte und Füße befinden sich über die komplette Bewegungsausführung in einer Linie. Ein „Schlängeln“ ist nicht erlaubt.

Markierung für Wall Walk:

