

## Spieltag 3

**Minute 00 – 11** (Mixed Modal), for reps

4 Rounds of 2 min on : 1 min off

12 American Kettlebell Swing\*

8 Shoulder to Overhead\*\*

Max reps Burpee Box Jump Over / Burpee Box Step Over\*\*\* (Step Down)

\*Liga 1 und 2: 24/16kg KB, Liga 3: 16/12kg KB

\*\* Liga 1: 55/35kg, Liga 2: 45/30kg, Liga 3: 30/20kg

\*\*\*Liga 1 und 2: Burpee Box Jump Over Step Down, Liga 3: Burpee Box Step Over Step Down; Männer: 60cm Boxhöhe, Frauen 50 cm Boxhöhe

- Rest 3 min -

**Minute 14 – 19** (Strength), for weight, TC 5 min

5 Front Squat

- Rest 1 min -

**Minute 20 – 24** (Power), TC 4 min

8 Double/Single-arm Dumbbell Devil Press\*

24 Double Dumbbell Deadlift\*\*

8 Double/Single-arm Dumbbell Devil Press\*

\*Liga 1: 2 x 22,5/15kg, Liga 2: 2 x 17,5/12,5kg, Liga 3: 1 x 15/10kg Ausführung als Alternating single arm Dumbbell Devil Press.

\*\*Liga 1: 2 x 22,5/15kg, Liga 2: 2 x 17,5/12,5kg, Liga 3: 2 x 15/10kg

## Videobeweise

- Egal ob ihr die Tests mit offiziellem TO oder ohne absolviert, ein Video ist Pflicht.
- Videos mit offiziellem TO werden stichprobenartig geprüft.
- Die Zeit (Gym Uhr, WodProof, WeTime) muss im Video zu sehen sein. ● Ein Zeigen der Weltuhr (<https://time.is>) vor Start des Tests oder das Einblenden eines Zeitstempels ist notwendig.
- Gewichte und Distanzen 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 (<https://time.is>) vor Start des Tests oder das Einblenden eines Zeitstempels ist notwendig.
- 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 Mixed Modal

Die Athletinnen und Athleten starten bei Minute 0 mit der ersten 2-Minuten Arbeitsphase. Das Ziel besteht darin, in 2 Minuten möglichst viele Wiederholungen zu absolvieren (Schema und Gewicht siehe oben). Nach jeder 2-Minuten-Phase folgt eine Pause von einer Minute, bevor die nächste Arbeitsphase von Beginn des Tests (American Kettlebell Swings) startet. Dieses Ablauf-Schema wird insgesamt viermal durchgeführt bis Minute 11 erreicht ist. Die Langhantel muss vom Boden gehoben werden für die Shoulder-to Overhead.

## Flow Strength

Nach einer Pause von 3 Minuten starten die Athletinnen und Athleten ab Minute 14 in den Strength-Teil. Innerhalb von maximal 5 Minuten wird das Maximum für 5 Wiederholungen (5 RM) in der Front Squat ausgeführt. Jede Athletin und jeder Athlet kann mehrere Versuche durchführen, das schwerste für 5 Wiederholungen sauber ausgeführte Gewicht wird als Score gewertet. Die Langhantel kann aus dem Rack genommen werden.

## Flow Power

Nach einer erneuten Pause von einer Minute beginnt ab Minute 20 der finale Abschnitt. Hier wird auf Zeit gearbeitet. Die Athletinnen und Athleten führen eine Runde des oben abgebildeten Schemas durch. Wird die Time Cap von 4 Minuten erreicht, zählt die bis dahin absolvierte Wiederholungszahl.

## Standards

Übung	Standards
<p><b>American Kettlebell Swing</b> <a href="#">ID 6.06</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Bewegung beginnt in einer Hang-Position, bei der sich die Kettlebell direkt unterhalb der Leiste befindet. Die gesamte Kettlebell befindet sich hinter der vertikalen Ebene, die durch die Zehenspitzen der Athletin / des Athleten verläuft und zwischen den Beinen.</li> <li>• Der gesamte Bewegungsablauf muss in einer fließenden Bewegung erfolgen.</li> <li>• Am oberen Punkt muss die Kettlebell sichtbar über Kopf geführt werden. Dabei sind die Ellenbogen komplett gestreckt und die Athletin / der Athlet steht aufrecht (Knie, Hüfte, Schultern und Hände in einer Linie).</li> </ul>
<p><b>Sholder to Overhead</b> <a href="#">ID 5.05</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Athletin / der Athlet startet im aufrechten Stand (Knie, Hüfte und Schultern in einer Linie) mit der Langhantel auf den Schultern in der Front-Rack-Position (Ellenbogen vor der Langhantel, Hände unterhalb des Kinns).</li> <li>• Von dort wird die Langhantel über Kopf gebracht bis der Overhead-Lockout erreicht ist (aufrechter Stand (Knie, Hüfte und Schultern in einer Linie), Langhantel in einer vertikalen Linie über dem Kopf, Ellenbogen gestreckt).</li> <li>• Solange die Bewegungsanforderungen erfüllt sind, ist jede Technik erlaubt (Strict Press, Push Press, Push Jerk, Split Jerk).</li> </ul>
<p><b>Burpee Box Jump Over / Step Over (Step Down)</b> <a href="#">ID 10.02</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Athletin / der Athlet steht frontal vor der Box.</li> <li>• Von dort wird ein vollständiger Burpee ausgeführt (Brust und Oberschenkel berühren den Boden), danach springt die Athletin / der Athlet mit beiden Füßen gleichzeitig auf die Box (in Liga 3 steigt die Athletin / der Athlet auf die Box) und steigt auf der anderen Seite wieder hinunter.</li> <li>• Die Wiederholung endet freistehend auf der anderen Seite der Box.</li> </ul>

<p><b>Front Squat</b> <a href="#">ID 1.03</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Athletin / der Athlet startet im aufrechten Stand (Knie, Hüfte und Schultern in einer Linie) mit der Langhantel auf den Schultern in der Front-Rack-Position (Ellenbogen vor der Langhantel, Hände unterhalb des Kinns).</li> <li>• Von dort wird eine Kniebeuge ausgeführt, bis die Hüfte unterhalb der Kniehöhe ist.</li> <li>• Die Hände befinden sich über den kompletten Bewegungsablauf an der Langhantel, die Ellenbogen sind vor der Stange und die Hände unterhalb des Kinns.</li> <li>• Die Wiederholung endet in der Front-Rack-Position.</li> </ul>
---	--

<p><b>Devil's Press</b> <a href="#">ID 15.07</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Athletin / der Athlet befindet sich in Bauchlage auf dem Boden (Brust und Zehen haben Bodenkontakt). Die Hände befinden sich an den Griffen der Kurzhanteln. Bei einer Single-arm-Ausführung befindet sich nur eine Hand an der Kurzhantel und die andere am Boden.</li> <li>• Aus dieser Position führt die Athletin / der Athlet einen Burpee aus und führt das Gewicht in die Überkopf-Position. Dabei muss das Gewicht dauerhaft in der Hand gehalten werden.</li> <li>• Die Wiederholung endet im Overhead lock out (aufrechter Stand, Gewicht befindet sich über Kopf, Ellenbogen gestreckt). Bei einer single-arm-Ausführung darf der passive Arm nicht am Körper aufgestützt werden.</li> <li>• Das Gewicht muss kontrolliert abgelassen werden.</li> </ul>
<p><b>Double DB Deadlift</b> <a href="#">ID 2.01</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Athletin / der Athlet startet mit den Händen an den am Boden liegenden Kurzhanteln. Hierbei genügt die Berührung je eines DB-Kopfes mit dem Boden. Von dort aus werden die Kurzhanteln in den Deadlift-Lockout geführt.</li> <li>• Im Deadlift-Lockout befindet sich die Athletin / der Athlet im aufrechten Stand (Knie und Hüfte in einer Linie). Die Kurzhanteln befinden sich in den nach unten gerichteten Händen seitlich vom Körper und die Ellenbogen sind gestreckt.</li> <li>• Die Hände befinden sich durchgängig außerhalb der Beine.</li> </ul>