



RULEBOOK

ATHLETE

TRIVIUM Competition 2026

Stand 23. September 2026

Liebe Athletinnen und Athleten,

ihr haltet das offizielle Rulebook 2026 zur Vorbereitung auf die TRIVIUM Competition in den Händen. In diesem Dokument findet ihr alle Events inklusive Event-Flow und Movement Standards. Es gelten die aktuellen IF3 Movement Standards.

Die Videos dienen lediglich dazu, einen Überblick über den Ablauf (Flow) des Events zu geben. Die Location und der Aufbau des Equipments können vor Ort abweichen. Verbindlich sind ausschließlich die Standards im Rulebook.

Diese Regeln und Standards gelten für den gesamten Wettbewerb.

Die Entscheidungen der Head-Judges und aller anderen Judges sind verbindlich und endgültig.

Vor Ort wird es keine weiteren Briefings geben.

Sicherheitshinweise

- Verhaltet euch stets so, dass ihr keine anderen Teilnehmer, Judges, Helfer oder Unbeteiligte gefährdet. Sicherheitshinweise von Judges und Head-Judges müssen befolgt werden.
- Das Fallenlassen einer Langhantel ist nur erlaubt, wenn auf beiden Seiten mindestens eine 10 kg Scheibe geladen und das Gewicht mit Klammern gesichert ist. Ihr müsst euch dazu auf einem entsprechend markierten Bereich des Bodens befinden. Das Fallenlassen einer leeren Langhantel wird immer mit einem „No-Rep“ bestraft.
- Dumbbells und Kettlebells dürfen nicht fallen gelassen werden, sondern müssen kontrolliert auf den Boden gebracht werden. Bei Nichteinhaltung der Standards wird ein „No-Rep“ vergeben.
- Die Verwendung von Flüssigkreide oder Zughilfen ist nicht erlaubt.

Grundsätzliches Verhalten

- Führt bitte keine Diskussionen auf oder neben der Fläche mit den Judges.
- Sollte es Fragen oder Unklarheiten zum Judging oder Scoring geben, werden diese direkt und ausschließlich an die Head-Judges gerichtet, sobald diese Zeit für euch haben.
- Unklarheiten bezüglich des Scorings sind direkt bei den Head-Judges oder beim Orga-Team aufzuzeigen. Änderungen oder Reklamationen werden nach erfolgter Siegerehrung nicht mehr entgegengenommen.
- Bei Beleidigung oder Beschimpfung von Judges wird der Teilnehmer und das Team sofort von der Competition ausgeschlossen.
- Einsprüche gegen Scores anderer Teams werden nicht entgegengenommen.
- Eure Unterschrift auf der Scorecard ist verbindlich und versichert, dass ihr mit eurem Score einverstanden seid.
- Alle Teilnehmenden sind verpflichtet, sich während des gesamten Wettkampfs fair, respektvoll und regelkonform zu verhalten. Unsportliches Verhalten wie absichtliches Behindern, Beleidigungen, aggressives Handeln oder das Missachten der Wettkampfbregeln führt zu Verwarnungen und kann im Wiederholungsfall zur Disqualifikation führen.
- Entscheidungen der Head-Judges und des Organisators sind zu respektieren und nicht zu diskutieren. Das Ziel ist ein sicherer, fairer und respektvoller Wettkampf für alle Beteiligten.

Helfer & Judges

Ein besonderer Dank gilt unseren freiwilligen Helferinnen und Helfern, die mit ihrer Zeit, Energie und Leidenschaft diesen Wettkampf erst möglich machen. Ohne ihren unermüdlichen Einsatz – ob beim Aufbau, an den Stationen, bei der Betreuung der Athletinnen und Athleten oder im Hintergrund – könnten Events wie die TRIVIUM Competition nicht stattfinden.

Wir bitten alle Teilnehmenden und Zuschauer, den Volunteers mit Respekt und Wertschätzung zu begegnen, denn sie tragen maßgeblich dazu bei, dass der Wettkampf fair, reibungslos und in einer positiven Atmosphäre ablaufen kann.

Denkt bitte daran:

- Ohne die Volunteers wäre dieses Event nicht möglich.
- Ein **Dankeschön** und ein **Lächeln** kosten nichts, machen aber den Unterschied aus.

Lasst uns alle gemeinsam dafür sorgen, dass die Stimmung genauso stark ist wie eure Leistung.

QR-Code und Link für Videos

Alle Indoor-Events werden mit kurzen Videos vorgestellt. Link zur Playlist:

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLbRFn56SHtF4>



Inhaltsverzeichnis

Tag 1.....	6
EVENT SPICY DT.....	7
EVENT BOB’S EXPLOSIVE TRIO	12
EVENT THE WILD MILE.....	15
EVENT SHOULDERS LIKE BOULDERS	17
Tag 2	24
EVENT RUN NINJA, RUN	25
EVENT CLEAN LADDER.....	28
EVENT PULL & PUSH THE PACE	31
EVENT LAST ONE CLIMBING	37

Tag 1

- Spicy DT
- Bob's Explosive Trio
- The Wild Mile (Scaled Division)
- Shoulders Like Boulders

Event Spicy DT

Video: <https://youtu.be/ZgDvTfFqFs8>

Alternating 12' E3MOM

Every 3 minutes for 4 sets

- Athlete A: 500/400 m Row
- Athlete B: DT Complex for max weight
 - 6 Deadlift
 - 4 Hang Power Clean
 - 2 Shoulder-to-Overhead

Score

Event 1 wird mit zwei separaten Scores gewertet:

- **Score 1 – Rower:** Die **akkumulierte Zeit** aller vier Ruderleistungen.
- **Score 2 – Heavy DT:** Die **Summe der jeweils schwersten gültigen Versuche aus jedem Intervall.**

Damit fließt aus jedem der vier Intervalle genau **ein gültiger Heavy-DT-Versuch** in Score 2 ein – jeweils der schwerste vollständig innerhalb des Zeitintervalls absolvierte Versuch.

Event Flow

Vor Beginn des Events darf die Langhantel bereits mit dem für den ersten Lift benötigten Gewicht vorbereitet werden. Ebenso darf der Rower auf die individuellen Einstellungen vorbereitet werden.

Athlet A startet auf dem Rower sitzend, die **Hände dürfen erst nach dem Startsignal** den Griff berühren. Nach dem Kommando „3-2-1 Go“ startet Athlet A auf dem Rudergerät und absolviert 500 m (Männer) bzw. 400 m (Frauen) auf Zeit

Währenddessen absolviert Athlet B eine Heavy-DT-Variante für maximales Gewicht:

- 6 Deadlift
- 4 Hang Power Clean
- 2 Shoulder-to-Overhead

Innerhalb des 3 Minuten Intervalls **dürfen so viele Versuche** wie möglich gemacht werden. Wichtig ist hierbei nur, dass der **Versuch innerhalb des Zeitintervalls beendet** ist. Die Langhantel darf in der DT-Variante **nicht abgelegt** werden, der Complex **muss unbroken** absolviert werden. Der Athlet darf seinen Versuch erst starten, sobald auf beiden Seiten Clips (Klammern) drauf sind.

Zwischen den Intervallen darf die Langhantel erst mit dem Start des neuen Intervalls umgesteckt werden. Nach Ablauf des ersten Intervalls tauschen die Athleten ihre Aufgaben. Dieser Wechsel erfolgt nach jedem Intervall.

Der Ablauf wird über insgesamt **4 Intervalle** wiederholt.

Somit absolviert jeder Athlet:

- 2 × Heavy DT
- 2 × Rower for Time

Movement Standards

Row (ID 9.03)

Start der Wiederholung (REP START)

- Athlet sitzt auf dem Ruderergometer, Füße fixiert in den Riemen, der Griff ist in der Halterung.

Ende der Wiederholung (REP END)

- Der Athlet sitzt weiterhin auf dem Rudergerät (RowErg).
- Beide Füße befinden sich auf den Fußplatten.
- Mindestens eine Hand am Griff.

Anforderungen (REP REQUIREMENTS)

- Damper-Einstellung ist freigestellt.
- Monitor darf nicht berührt werden während des Rows.
- Zeit stoppt, sobald die Zieldistanz erreicht ist.

Messungen (MEASUREMENTS)

- Der Monitor zeigt die zurückgelegten Meter an.
- Athlet muss die vorgegebene Distanz (500 m Männer / 400 m Frauen) innerhalb des 3-Minuten-Fensters absolvieren.

Ablauf & Nach der Wiederholung (CYCLE & POST REP)

- Das Gerät muss für eine neue Wiederholung/Intervall zurückgesetzt werden (jede Wiederholung entspricht einem neuen Ziel).

Deadlift (ID 2.01)

Definition: Der Athlet bewegt die Langhantel vom Boden in einer fließenden Bewegung bis zur vollständigen Streckung von Hüfte und Knie. Am Ende steht der Athlet aufrecht, die Arme sind vollständig gestreckt und die Schultern befinden sich hinter der Langhantel.

Start der Wiederholung (REP START)

- Die Langhantel liegt auf dem Boden.
- Die Hände greifen außerhalb der Knie

Ende der Wiederholung (REP END)

- Athlet steht aufrecht, Hüfte und Knie vollständig gestreckt.
- Schultern sind hinter der vertikalen Ebenen der Langhantel.

Anforderungen (REP REQUIREMENTS)

- Die Hantel darf zwischen den Wiederholungen **nicht gebounded** werden, also keinen deutlichen Aufwärtsimpuls vom Boden bekommen.
- Die Füße müssen während der Bewegung am Boden bleiben.
- Arme bleiben zur gesamten Zeit gestreckt.

Hang Power Clean (ID 3.04)

Definition: Der Athlet bewegt das Gewicht aus der Hang-Position in einer fließenden Bewegung in die Front-Rack-Position und fängt es dabei in der Power-Position auf. Der Athlet darf dabei nicht unterhalb der parallelen Knieposition auffangen. Anschließend wird die Bewegung in der Front-Rack-Position beendet.

Start der Wiederholung (REP START)

- Gewicht befindet sich in der Hang-Position (zwischen Hüfte und Knie).
- Hände fassen die Langhantel innerhalb des zulässigen Bereichs an.

Ende der Wiederholung (REP END)

- Gewicht in Front-Rack-Position.
- Athlet steht aufrecht, Hüfte und Knie vollständig gestreckt.
- Beide Füße stehen nebeneinander.

Anforderungen (REP REQUIREMENTS)

- Das Gewicht wird **in einer fließenden Bewegung** vom Hang in die Front-Rack-Position bewegt.
- Das Gewicht muss während der gesamten Bewegung in der Front-Rack-Position kontrolliert werden.
- Der Athlet muss das Gewicht in der Power-Position auffangen. Der Athlet darf nicht unter die parallele Knieposition squatten. Es darf also kein tiefes Squat-Catch entstehen.

Ablauf & Folgewiederholung (CYCLE & POST REP)

- Das Ende einer gültigen Wiederholung gilt zugleich als Start der nächsten.

Shoulder-to-Overhead (ID 5.05)

Definition: Der Athlet bewegt das Gewicht aus einer Position an oder oberhalb der Schulter in eine vollständig gestreckte Überkopfposition. Die Bewegung kann beispielsweise durch einen Strict Press, Push Press, Push Jerk oder Split Jerk ausgeführt werden. Der Versuch ist abgeschlossen, wenn das Gewicht über dem Kopf kontrolliert fixiert ist und sich Arme, Hüfte und Beine vollständig gestreckt befinden.

Start der Wiederholung (REP START)

- Gewicht in Front-Rack-Position.

Ende der Wiederholung (REP END)

- Hüfte, Knie und beide Arme sind vollständig gestreckt (Overhead Lockout).

- Der Athlet zeigt Kontrolle in der Endposition über das Gewicht .

Anforderungen (REP REQUIREMENTS)

- Gewicht befindet sich in der Hang-Position (zwischen Hüfte und Knie).
- Hände fassen die Langhantel innerhalb des zulässigen Bereichs an.

Ablauf & Folgewiederholung (CYCLE & POST REP)

- Die Langhantel darf auf jede kontrollierte Art in die Startposition zurückgeführt werden.

Event Bob's Explosive Trio

Strength. Coordination. Technique.

Power meets precision.

1. **Bob-Anschub:** 1 Versuch zu zweit
2. **Weitsprung:** 2 Versuche pro Athlet
3. **Ball-Throw:** 3 Versuche pro Athlet

Gewichte

Station 3: Throw

- Scaled: 15kg D-Ball / 10 kg Med-Ball
- Intermediate: 15kg D-Ball / 10 kg Med-Ball
- RX: 20kg D-Ball / 15 kg D-Ball

Score

Event 2 wird mit drei separaten Scores gewertet:

- **Score 1 – Zeit der Strecke für den Bob-Anschub (Zeit).**
- **Score 2 – Die beiden besten gültigen Versuche des Weitsprungs (Distanz).**
- **Score 3 – Die beiden besten gültigen Versuche des Ball-Throw (Distanz).**

Event Flow

Jedes Heat erhält ein festgelegtes Zeitfenster, in dem drei aufeinanderfolgende Events auf dem Sportplatz absolviert werden müssen. Das Ergebnis jedes Workouts fließt zu jeweils $\frac{1}{3}$ in den Gesamtscore des Events Bob's Explosive Trio ein.

Station 1: Bob-Anschub

Ein Athlet schiebt den Bob seitlich an, während der andere Athlet ihn von hinten anschiebt.

Der Bob muss dabei kontrolliert und über die gesamte vorgegebene Strecke bewegt werden. Beide Athleten müssen während des Versuchs aktiv am Anschub beteiligt sein. Ein Versuch zählt nur, wenn die vorgegebene Strecke vollständig absolviert und der Bob anschließend kontrolliert über die Ziellinie gebracht wurde. Der Score ist die für den Versuch benötigte Zeit.

Station 2: Weitsprung

Die Weite des Sprungs wird vom Absprungbalken bzw. der letzten gültigen Sprungmarkierung bis zum hintersten Abdruck des Athleten im Sand gemessen. Für die Wertung zählt der weiteste gültige Versuch.

Ein Versuch wird als ungültig gewertet, wenn:

- der Athlet die letzte Sprungmarkierung übertritt oder über die Markierung hinaus abspringt
- der Athlet die Sprunganlage durchläuft ohne abzuspringen
- der Athlet nach der Landung durch die Sandgrube in Richtung Absprungbereich zurückläuft

Station 3: Ball-Throw

Der Athlet startet hinter der vorgegebenen Abwurflinie und hält den Medizinball mit beiden Händen am Boden. Die Blickrichtung ist während des Wurfs entgegengesetzt zur Wurfrichtung. Der Ball wird in einer flüssigen Bewegung vom Boden über den Kopf in ein vorgegebenes Feld geworfen.

Gültiger Versuch:

- Der Athlet startet hinter der Abwurflinie.
- Der Medizinball wird mit beiden Händen geworfen.
- Gemessen wird die kürzeste Distanz von der Abwurflinie bis zum ersten Bodenkontakt des Medizinballs.
- Es zählen maximal drei Versuche; der weiteste gültige Wurf geht in die Wertung ein.

Ungültiger Versuch:

- Der Athlet übertritt die Abwurflinie.
- Der Slamball wird nicht mit beiden Händen geworfen.
- Der Athlet verlässt die definierte Wurfzone vor dem Loslassen des Balls.

Event The Wild Mile

(Scaled Division)

For Time

Timecap 20 Minuten

2 × 1 Mile Run – Relay

- Partner A: 1 Mile Run
- Partner B: 1 Mile Run

Score

Gesamtzeit beider Athleten

Event Flow

Vor dem Start des Workouts erhält Athlet A einen Zeitmess-Transponder. Dieser ist sicher am rechten Sprunggelenk zu befestigen.

Auf das Kommando „3-2-1-GO!“ startet Athlet A und absolviert so schnell wie möglich eine Distanz von 1 Mile (4 × 400 m).

Nachdem Athlet A seine Mile vollständig absolviert und die Wechselzone erreicht hat, übergibt er den Zeitmess-Transponder an Athlet B. Athlet B muss den Transponder ebenfalls am rechten Sprunggelenk befestigen. Erst dann darf er starten.

Athlet B absolviert anschließend ebenfalls 1 Mile (4 × 400 m) so schnell wie möglich. Sobald Athlet B die Ziellinie überquert, wird die Gesamtzeit des Teams über den Zeitmess-Transponder erfasst. Diese Zeit bestimmt das Ergebnis des Teams. Bitte gebt nach eurem Workout den Zeitmess-Transponder beim TRIVIUM Team wieder ab. Für den Verlust des Transponders wird eine Gebühr i.H.v. 50 Euro erhoben und das Workout wird als DNF gewertet.

Movement Standards

Run

Start der Wiederholung (REP START)

- An der Startlinie stehend

Ende der Wiederholung (REP END)

- Ziel-Linie überschreiten.

Anforderungen (REP REQUIREMENTS)

- Die Laufstrecke muss in die festgelegte Richtung und Distanz absolviert werden.
- Es sind keine zusätzlichen Anforderungen an Technik oder Haltung gestellt.

Synchronität (SYNCHRONIZATION)

- Erst wenn Athlet B die Ziellinie überschritten hat, wird die Zeit gestoppt.

Event Shoulders Like Boulders

Video: <https://youtu.be/MMV7cGZhAwc>

For Time

Timecap 12 Minuten

Buy In 50 Wall Ball

into

3 Rounds of:

21 synchronized T2B*

15 synchronized

- Athlet A: American KB Swing
- Athlet B: Hang DB Snatch

9 synchronized Burpee

Buy Out 50 Wall Ball

* Scaled: Leg Raises

Gewichte

Scaled

- Wall Ball 9/6 kg
- KB 16/12 kg
- DB 15/10 kg

Intermediate

- Wall Ball 9/6 kg
- KB 24/16 kg
- DB 22.5/15 kg

RX

- Wall Ball 9/6 kg
- KB 32/24 kg
- DB 30/22.5 kg

Score

Gesamtzeit

Event Flow

Beide Athleten starten auf der Startmatte und laufen gemeinsam zum Wall-Ball Target. Zum Start des Workouts absolviert das Team insgesamt 50 Wall Balls, im „I Go, You Go“ Format. Im Buy In und Buy Out darf immer nur ein Athlet arbeiten. Ein Wechsel ist jederzeit möglich.

Anschließend folgen 3 Runden synchroner Übungen:

- 21 T2B bzw. 21 Leg Raises für die Scaled Division
- 15 American Kettlebell Swings für Partner A & 15 Hang Dumbbell Snatches für Partner B
- 9 Burpees

Bei den American KBS und DB Hang Snatches darf nach Bedarf getauscht werden. Nach Abschluss der drei Runden absolviert das Team erneut 50 Wall Balls. Das Workout endet, sobald beide Athleten die Startmatte wieder erreicht haben, oder mit Ablauf des Timecaps.

Movement Standard

Wall Ball (ID 15.04)

Definition: Der Athlet führt einen Front Squat mit dem Wall Ball aus und wirft den Ball anschließend auf das vorgegebene Wall-Ball-Target. Die Wiederholung beginnt mit dem Ball vor dem Körper und ist gültig, sobald die Hüftfalte in der tiefsten Position unterhalb der Oberkante der Knie liegt und der Ball das vorgegebene Target innerhalb der definierten Trefferfläche berührt.

Start der Wiederholung (REP START)

- Der Athlet steht aufrecht und hält den Medizinball vor dem Körper.

Ende der Wiederholung (REP END)

- Der Medizinball trifft die Wand oberhalb der vorgegebenen Höhe.

Anforderungen während der Wiederholung (REP REQUIREMENTS)

- Vollständige Kniebeuge: Hüftgelenk unterhalb der Kniegelenke.
- Ellenbogen berühren nicht die Knie.
- Beim Aufstehen wird der Ball in einer flüssigen Bewegung zur Zielmarke geworfen.

Ablauf & Nach der Wiederholung (CYCLE & POST REP)

- Der Ball muss nach dem Wurf entweder direkt auf dem Weg nach unten gefangen oder vom Boden aufgenommen werden, bevor die nächste Wiederholung begonnen wird.

Messungen (MEASUREMENTS)

- Standardhöhe: 300 cm für Männer, 275 cm für Frauen.

Besonderheiten

- Beide Athleten müssen sich hintereinander in einer Linie zum Target positionieren.

Toes-to-Bar (T2B)

Definition: Der Athlet hängt an einer horizontalen Stange und bewegt die Zehen zur Stange, bis die Zehenspitzen beider Füße gleichzeitig die Stange berühren.

Start der Wiederholung (REP START)

- Vertikaler Hang an der horizontalen Stange.
- Hüfte ist vollständig gestreckt.
- Fersen hinter der vertikalen Linie der Stange.

Ende der Wiederholung (REP END)

- Eine Wiederholung ist gültig, sobald beide Fußspitzen gleichzeitig die Klimmzugstange zwischen den Händen berühren.

Anforderungen während der Wiederholung (REP REQUIREMENTS)

- Der Athlet hängt mit vollständig gestreckten Armen an der Klimmzugstange.
- Beide Füße müssen die Klimmzugstange gleichzeitig berühren.
- Die Berührung erfolgt mit den Füßen zwischen den Händen.
- Beide Füße müssen die Stange oberhalb der Höhe der Hände berühren.

Ablauf & Nach der Wiederholung (CYCLE & POST REP)

- Jede kontrollierte Bewegung zur Rückkehr in die Start-Position ist erlaubt.

Synchronität

- Beide Füße müssen die Stange gleichzeitig berühren. Eine Berührung mit nur einem Fuß oder eine zeitlich versetzte Berührung gilt nicht als gültige Wiederholung.

Hanging Leg Raises

Definition: Der Athlet hängt in aufrechter Position an einer waagerechten Stange und hebt die gestreckten Beine kontrolliert an, sodass sie die horizontale Ebene der Hüfte überschreiten.

Start der Wiederholung (REP START)

- Der Athlet hängt aufrecht an einer waagerechten Stange.
- Hüfte vollständig gestreckt, Arme gestreckt.
- Fersen hinter der Vertikalebene der Stange.

Ende der Wiederholung (REP END)

- Die Beine müssen die horizontale Ebene der Hüfte überschreiten (sind höher als die Hüfte).

Anforderungen während der Wiederholung (REP REQUIREMENTS)

- Der Athlet hängt mit vollständig gestreckten Armen an der Klimmzugstange.
- Keine spezifischen Einschränkungen, die Technik erlaubt Schwung (Kipping) oder strikte Ausführung (Varianten sind erlaubt).

Synchronität

- Beide Füße müssen gleichzeitig die horizontale Ebene der Hüfte überschreiten. Eine Wiederholung mit nur einem Fuß oder eine zeitlich versetzte Bewegung gilt nicht als gültige Wiederholung.

Hang DB Snatch (ID 4.03)

Definition: Der Hang Dumbbell Snatch ist eine einarmige Bewegung, bei der die Kurzhantel aus der Hang-Position in einer flüssigen Bewegung über den Kopf geführt wird.

Start der Wiederholung (REP START)

- Athlet steht aufrecht.
- Hüfte und Knie vollständig gestreckt.
- Kurzhantel befindet sich oberhalb der Knie in der Hang-Position.

Ende der Wiederholung (REP END)

- Athlet steht vollständig aufrecht: Hüfte und Knie vollständig gestreckt.
- Arm vollständig gestreckt.
- Kurzhantel befindet sich direkt über oder leicht hinter dem Kopf.

Anforderungen während der Wiederholung (REP REQUIREMENTS)

- Wechsel der Hände kann jeder Zeit erfolgen. Muss NICHT nach jeder Wiederholung erfolgen.

Ablauf & Nach der Wiederholung (CYCLE & POST REP)

- Jede kontrollierte Bewegung zur Rückkehr in die Start-Position ist erlaubt.
- Wiederholung wird in der Endposition bewertet.
- Beide Athleten müssen die Endposition gleichzeitig erreichen.
- Beim Kettlebell Swing gilt der obere Umkehrpunkt als Synchronisationspunkt.

American KB Swings (ID 5.04 Variation)

Definition: Die Kettlebell wird aus einer Schwungbewegung zwischen den Beinen in einem durchgehenden Bewegungsablauf über den Kopf geführt. Die Bewegung erfolgt aus der Hüftstreckung.

Start der Wiederholung (REP START)

- Kettlebell befindet sich zwischen den Beinen.
- Beide Hände sind an der Kettlebell.

Ende der Wiederholung (REP END)

- Hüfte und Knie vollständig gestreckt; Arme vollständig gestreckt; Kettlebell befindet sich über oder leicht hinter dem Kopf.
- Der Boden der KB zeigt nach oben.

Ablauf & Nach der Wiederholung (CYCLE & POST REP)

- Jede kontrollierte Bewegung zur Rückkehr in die Start-Position ist erlaubt.

Synchronität

- Wiederholung wird in der Endposition des Hang DB Snatch und KB Swing bewertet.
- Beide Athleten müssen die Endposition gleichzeitig erreichen.
- Beim Kettlebell Swing gilt der obere Umkehrpunkt als Synchronisationspunkt.

Burpee (ID 10.01)

Definition: Der Athlet senkt den Körper aus dem aufrechten Stand ab, bis Brust und Oberschenkel den Boden berühren. Anschließend steht der Athlet wieder auf. Die Wiederholung ist abgeschlossen, sobald Hüfte und Knie vollständig gestreckt sind.

Start der Wiederholung (REP START)

- Die Wiederholung beginnt im aufrechten Stand mit vollständig gestreckten Hüften und Knien.

Ende der Wiederholung (REP END)

- Die Wiederholung endet im aufrechten Stand mit vollständig gestreckten Hüften und Knien. Die Füße müssen für einen kurzen Moment gleichzeitig den Boden verlassen.

Ablauf & Nach der Wiederholung (CYCLE & POST REP)

- Hände auf dem Boden platzieren, Füße nach hinten springen in die Plank-Position.
- Zu einem Zeitpunkt der Bewegung müssen Hände, Brust, Oberschenkel und Füße gleichzeitig den Boden berühren.
- Zurück in die Plank, Füße nach vorne springen und Rückkehr in die Startposition mit einem vertikalen Sprung.

Synchronität

- Gleichzeitig mit der Brust auf dem Boden.

Tag 2

- Run Ninja, Run
- Clean Ladder
- Pull & Push the Pace
- Last One Climbing

Event Run Ninja, Run

For time

Timecap 15 Minuten

1600m Team Obstacle Run

Score

Gesamtzeit

Event Flow

Beide Athleten erhalten vor dem Start des Workouts einen Zeitmess-Transponder, welcher am **rechten Sprunggelenk** zu befestigen ist. Im Ablauf des Workouts starten die Teams alle 90 Sekunden.

Beim Start stehen beide Athleten auf der Startfläche. Auf das Kommando „3-2-1-GO!“ begeben sich beide Athleten in die erste Runde und müssen in jeder Runde der 1600m ein anderes Hindernis überwinden. Die Hindernisse sind durchnummeriert.

Die Athleten A und B dürfen sich innerhalb der Hindernisse nicht gegenseitig unterstützen. Erst nachdem Athlet A das jeweilige Hindernis vollständig absolviert hat, darf Athlet B mit seinem Versuch beginnen. **Pro Hindernis stehen jedem maximal zwei Versuche zur Verfügung.**

Schafft einer der beiden Athleten ein Hindernis nicht, müssen direkt im Anschluss **10 synchrone Burpees** absolviert werden. Schaffen beide Athleten ein Hindernis nicht, erhöht sich die Strafe auf 20 synchrone Burpees.

Sobald der letzte Athlet die Ziellinie überquert, wird die Zeit über den Transponder erfasst und gewertet.

Bonus: Unmittelbar nach dem Zieleinlauf erwartet die Athleten eine Rampe, über die ihr euch einen Bonus von 20 Sekunden pro Athleten sichern könnt – vorausgesetzt, ihr bewältigt sie ohne Hilfe. Jeder Athlet hat dafür einen Versuch.

Nach Ablauf der Zeit von 15 Minuten gibt es pro fehlender 200m-Segmente zur Zieldistanz eine Zeitstrafe von zwei Minuten.

Movement Standards

Run

Start der Wiederholung (REP START)

- An der Startlinie stehend

Ende der Wiederholung (REP END)

- Ziel-Linie überschreiten.

Anforderungen (REP REQUIREMENTS)

- Der Transponder muss am RECHTEN Sprunggelenk getragen werden.
- Die Laufstrecke muss in die festgelegte Richtung und Distanz absolviert werden.
- Es sind keine zusätzlichen Anforderungen an Technik oder Haltung gestellt.

Burpee (ID 10.01)

Definition: Der Athlet senkt den Körper aus dem aufrechten Stand ab, bis Brust und Oberschenkel den Boden berühren. Anschließend steht der Athlet wieder auf. Die Wiederholung ist abgeschlossen, sobald Hüfte und Knie vollständig gestreckt sind.

Start der Wiederholung (REP START)

- Die Wiederholung beginnt im aufrechten Stand mit vollständig gestreckten Hüften und Knien.

Ende der Wiederholung (REP END)

- Die Wiederholung endet im aufrechten Stand mit vollständig gestreckten Hüften und Knien. Die Füße müssen für einen kurzen Moment gleichzeitig den Boden verlassen.

Ablauf & Nach der Wiederholung (CYCLE & POST REP)

- Hände auf dem Boden platzieren, Füße nach hinten springen in die Plank-Position.

- Zu einem Zeitpunkt der Bewegung müssen Hände, Brust, Oberschenkel und Füße gleichzeitig den Boden berühren.
- Zurück in die Plank, Füße nach vorne springen und Rückkehr in die Startposition mit einem vertikalen Sprung.

Synchronität

- Gleichzeitig mit der Brust auf dem Boden.

Event Clean Ladder

Video: <https://youtu.be/4zL9kBrG1M>

For weight

1 Minute ON / 15 s OFF

Scaled

- 45/25 kg
- 50/30 kg
- 55/35 kg
- 60/40 kg
- 65/45 kg
- 70/50 kg
- 75/55 kg
- max. reps 80/60 kg

Intermediate

- 65/40 kg
- 70/45 kg
- 75/50 kg
- 80/55 kg
- 85/60 kg
- 90/65 kg
- 95/70 kg
- max reps 100/75 kg

RX

- 80/55 kg
- 85/60 kg

- 90/65 kg
- 95/70 kg
- 100/75 kg
- 105/80 kg
- 110/85 kg
- max reps 115/90 kg

Score

Maximales Gewicht von Athlet A + Athlet B

Bei Erreichen der letzten Stufe zusätzlich die Anzahl erfolgreicher Versuche

Event Flow

Die Teams der einzelnen Divisionen startet im Wellenstart. Alle 75s startet ein weiteres Team.

Innerhalb eines einminütigen Zeitfensters muss der Athlet einen Squat Clean mit der vorgegebenen Last erfolgreich absolvieren. Nach einem erfolgreichen Lift wartet der Athlet, bis das Intervall beendet ist und rückt innerhalb der Pausenzeit von 15 Sekunden zur nächsten Laststufe vor.

Der Lift muss vollständig innerhalb des jeweiligen Zeitfensters abgeschlossen werden. Innerhalb des Zeitfensters sind mehrere Versuche erlaubt.

Kann ein Athlet eine Laststufe nicht mehr erfolgreich im Squat Clean bewältigen, entspricht der Score der zuletzt erfolgreich bewegten Last. Der Teampartner darf weitergehen, wenn er die Last erfolgreich bewegt hat. Kommt ein Athlet zur finalen Gewichtsstufe wird innerhalb der Minute so viele Wiederholungen wie möglich absolviert.

Movement Standards

Squat Clean (ID 3.01)

Definition: Ein Squat Clean ist das Umsetzen der Langhantel vom Boden in die Front-Rack-Position, wobei die Langhantel in einer tiefen Kniebeuge gefangen und anschließend vollständig aufgestanden wird.

Start der Wiederholung (REP START)

- Die Langhantel liegt auf dem Boden.
- Der Athlet befindet sich hinter der Langhantel und darf sie greifen.
- Die Wiederholung beginnt mit dem Anheben der Langhantel vom Boden.

Ende der Wiederholung (REP END)

- Die Langhantel befindet sich in der Front-Rack-Position.
- Knie und Hüfte sind vollständig gestreckt.
- Der Athlet steht aufrecht und kontrolliert.
- Die Ellenbogen befinden sich vor der Langhantel.

Anforderungen während der Wiederholung (REP REQUIREMENTS)

- Die Langhantel muss in einer flüssigen Bewegung vom Boden umgesetzt werden.
- Der Athlet muss die Langhantel unterhalb der Parallellposition abfangen. Die Hüftfalte muss sich beim „Catch“ unterhalb der Oberkante des Knies befinden.
- Anschließend muss der Athlet aus der Squat-Position vollständig aufstehen.
- Power Clean + Front Squat zählt nicht als gültiger Squat Clean.

Besonderheiten

- Die Nutzung von Zughilfen ist nicht erlaubt.
- Die Tiefe muss eindeutig erkennbar sein.

Event Pull & Push the Pace

Video: https://youtu.be/H_pqNFiH8lo

3 Rounds for time

Timecap 15 Minuten

1st round

Athlet A + B: 30/25 cal Row Erg

Athlet B + A: 30/25 cal Bike Erg

- RX MM+ MF: 15 Ring Muscle-Up (RMU)
- RX FF: 15 Bar Muscle-Up (BMU)
- Intermediate: 12 BMU
- Scaled: 15 Pull-Up

2nd round

Athlet A + B: 24/20 cal Row Erg

Athlet B + A: 24/20 cal Bike Erg

- RX MM+ MF: 12 RMU
- RX FF: 12 BMU
- Intermediate: 9 BMU
- Scaled: 12 Pull-Up

3rd round

Athlet A + B: 18/15 cal Row Erg

Athlet B + A: 18/15 cal Bike Erg

- RX MM+ MF: 9 RMU
- RX FF: 9 BMU
- Intermediate: 6 BMU
- Scaled: 9 Pull-Up

Score

Gesamtzeit

Event Flow

Das Workout besteht aus drei aufeinanderfolgenden Runden mit einem Timecap von 15 Minuten.

Athlet A startet auf dem Rower mit 30 Cal (Männer) bzw. 25 Cal (Frauen), während Athlet B auf dem BikeErg ebenfalls mit 30 Cal (Männer) bzw. 25 Cal (Frauen) startet. Sobald beide Athleten ihre vorgegebene Kalorienzahl absolviert haben, wechseln sie die Ergometer und absolvieren die jeweils beschriebene Distanz.

Sobald Athlet A und B die letzte Kalorie auf den Ergometern absolviert haben, wechseln die Athleten zu den Ringen bzw. zur Pull-Up Stange und führen dort im „**Go, You Go**“ jeweils 15 bzw. Intermediate 12 Wiederholungen des vorgegebenen Movements aus:

- RX MM+ MF: 15 Ring Muscle-Up (RMU)
- RX FF: 15 Bar Muscle-Up (BMU)
- Intermediate: 12 BMU
- Scaled: 15 Pull-Up

Danach geht es wieder zurück auf die Ergometer. In der zweiten Runde absolvieren beide Athleten jeweils 24 cal (Männer) / 20 cal (Frauen), bevor sie erneut den Ergometer wechseln. Erst wenn beide Athleten fertig sind, folgen 12 bzw. Intermediate 9 Wiederholungen des jeweiligen Gymnastic Movements an den Ringen bzw. an der Pull-Up-Stange.

Die dritte und letzte Runde erfolgt im selben Schema und beginnt mit 18 cal (Männer) / 15 cal (Frauen) auf dem Rower und Bike.

Zum Abschluss absolvieren die Athleten jeweils 9 bzw. Intermediate 6 Wiederholungen des entsprechenden Gymnastic Movements. Die Zeit wird gestoppt, sobald beide Athleten wieder auf der Startmatte stehen, oder mit Ablauf des Timecaps.

Movement Standards

RowErg (Concept2 RowErg)

Start der Wiederholung (REP START)

- Der Athlet sitzt auf dem Rudergerät (RowErg).
- Mindestens eine Hand am Griff.

Ende der Wiederholung (REP END)

- Der Athlet sitzt weiterhin auf dem Rudergerät (RowErg).
- Beide Füße befinden sich auf den Fußplatten.
- Mindestens eine Hand am Griff.

Anforderungen während der Wiederholung (REP REQUIREMENTS)

- Es muss gerudert werden, bis das vorgegebene Ziel erreicht ist (Zeit, Distanz oder Kalorien).

Ablauf & Nach der Wiederholung (CYCLE & POST REP)

- Das Gerät muss für eine neue Wiederholung zurückgesetzt werden (jede Wiederholung entspricht einem neuen Ziel).

BikeErg (Concept2 Bike)

Start der Wiederholung (REP START)

- Sitzend oder Stehend auf dem Bike mit beiden Füßen auf den Pedalen.
- Mindestens eine Hand am Griff.

Ende der Wiederholung (REP END)

- Sitzend oder Stehend auf dem Bike mit beiden Füßen auf den Pedalen.
- Mindestens eine Hand am Griff.

Anforderungen während der Wiederholung (REP REQUIREMENTS)

- Es wird bis zum vorgegebenen Ziel getreten (Zeit, Distanz oder Kalorien).

Ablauf & Nach der Wiederholung (CYCLE & POST REP)

- Das Gerät muss für eine neue Wiederholung zurückgesetzt werden (jede Wiederholung entspricht einem neuen Ziel).

Ring Muscle-Up (ID 8.02)

Definition: Ein Ring Muscle-Up ist eine Bewegung, bei der der Athlet aus dem Hang an den Ringen durch eine Zug- und Übergangsbewegung in eine Position oberhalb der Ringe gelangt und dort vollständig aufgestützt ist.

Start der Wiederholung (REP START)

- Der Athlet hängt an beiden Ringen.
- Beide Arme sind vollständig gestreckt.
- Die Füße dürfen den Boden nicht berühren.

Ende der Wiederholung (REP END)

- Der Athlet befindet sich oberhalb der Ringe.
- Beide Arme sind vollständig gestreckt.
- Schultern befinden sich oberhalb der Ringe und der Körper ist kontrolliert aufgerichtet.

Anforderungen während der Wiederholung (REP REQUIREMENTS)

- Kipping oder Strict erlaubt. Ein False Grip ist erlaubt.
- Füße und Knie dürfen die horizontale Ebene der Ringe nicht überschreiten
- Die Bewegung muss aus einem gültigen Hang gestartet werden.
- Beide Ringe müssen während der gesamten Wiederholung gehalten werden.
- Der Athlet muss die Ringe kontrolliert durch die Übergangsphase führen.
- Am Ende müssen beide Ellenbogen vollständig gestreckt sein.

Ablauf & Nach der Wiederholung (CYCLE & POST REP)

- Nach erfolgreicher Wiederholung kehrt der Athlet kontrolliert in den Hang unterhalb der Ringe zurück.
- Für die nächste Wiederholung müssen die Arme wieder vollständig gestreckt sein.

Bar Muscle-Up (ID 7.07)

Definition: Ein Bar Muscle-Up ist eine Bewegung, bei der der Athlet aus dem Hang an der Klimmzugstange durch eine Zug- und Übergangsbewegung in eine Position oberhalb der Stange gelangt und sich dort vollständig aufstützt.

Start der Wiederholung (REP START)

- Der Athlet hängt an der Stange.
- Beide Arme sind vollständig gestreckt.
- Die Füße befinden sich hinter bzw. unterhalb der Stange und dürfen den Boden nicht berühren.

Ende der Wiederholung (REP END)

- Der Athlet befindet sich oberhalb der Stange.
- Beide Arme sind vollständig gestreckt.
- Schultern befinden sich oberhalb der Stange.

Anforderungen während der Wiederholung (REP REQUIREMENTS)

- Die Wiederholung muss aus einem gültigen Hang gestartet werden.
- Beide Hände bleiben an der Stange.
- Der Athlet muss den Körper über die Stange bringen.
- Die Schultern müssen eindeutig über die Höhe der Stange gebracht werden.

Ablauf & Nach der Wiederholung (CYCLE & POST REP)

- Nach erfolgreicher Wiederholung kehrt der Athlet kontrolliert in den Hang unterhalb der Stange zurück.
- Für die nächste Wiederholung müssen die Arme wieder vollständig gestreckt sein.

Pull-Up

Definition: Ein Pull-Up ist eine Bewegung, bei der der Athlet aus dem Hang an der Klimmzugstange den Körper nach oben zieht, bis das Kinn eindeutig über der Höhe der Stange ist.

Start der Wiederholung (REP START)

- Der Athlet hängt an der Stange.

- Beide Arme sind vollständig gestreckt.

Ende der Wiederholung (REP END)

- Das Kinn befindet sich eindeutig oberhalb der Stange.

Anforderungen während der Wiederholung (REP REQUIREMENTS)

- Kipping, Butterfly und Strict Pull-Up sind erlaubt.
- Die Bewegung beginnt aus der vollständigen Streckung der Arme.
- Das Kinn muss die Höhe der Stange überschreiten.

Besonderheiten

- Nur ein „Hals über die Stange“-Versuch ohne eindeutiges Überschreiten der Stangenhöhe zählt nicht.
- Ein erneuter Rep darf erst begonnen werden, wenn die Arme wieder vollständig gestreckt sind.

Ablauf & Nach der Wiederholung (CYCLE & POST REP)

- Nach dem Erreichen der gültigen Endposition kehrt der Athlet in den vollständigen Hang zurück.
- Der Schwung darf direkt für die nächste Wiederholung genutzt werden.

Event Last One Climbing

Video: <https://youtu.be/X3f4SJQdD5Q>

For Reps

1:30 Minute ON / 30 s OFF

Buy In: Rope Climb – I Go, You Go

- Scaled: 1 Rope Climb
- Intermediate: 2 Rope Climbs
- RX: 3 Rope Climbs

into: 8 Snatch* – I Go, You Go

*add 2 reps Snatch each round

Gewichte

Scaled: 30/20 kg

Intermediate: 50/35 kg

RX: 60/42.5 kg

Score

Gesamtanzahl der Wiederholungen

Event Flow

Das finale Workout ist ein Elimination Workout. Alle 120s startet ein Team

Mit dem Countdown 3-2-1-Go startet das erste Team mit 3, 2 oder 1 Rope Climb, abhängig von der jeweiligen Division. Die Wiederholungen dürfen dabei frei zwischen den Teammitgliedern aufgeteilt werden.

Wichtig: Nach dem letzten Rope Climb muss bei jedem Wechsel der Teampartner abgeklatscht werden.

Die verbleibende Zeit des 90s Arbeitsintervalls nutzen die Athleten, um 8 Snatches mit der für ihre Division vorgeschriebenen Last zu absolvieren. Auch die Wiederholungen der Snatches dürfen frei zwischen den Teammitgliedern aufgeteilt werden. Ein Muscle –; Power – oder Squat Snatch ist erlaubt.

Nach Ablauf der 90 Sekunden beginnt ein 30s Pausenintervall. Während dieser Zeit rückt das Team ein Feld vor und ein weiteres Team kommt auf die Wettkampffläche.

Das zweite Arbeitsintervall beginnt erneut mit dem gleichen Buy-in, gefolgt von 10 Snatches. In jedem weiteren Arbeitsintervall erhöht sich die geforderte Anzahl der Snatches um 2 Wiederholungen.

Schafft ein Team die geforderte Anzahl an Snatches innerhalb eines Arbeitsintervalls nicht vollständig, scheidet das Team aus. Der Score entspricht in diesem Fall der insgesamt absolvierten Anzahl an Snatches.

Kommt ein Team in das siebte und letzte Intervall, wird nach dem Buy-In so viele Wiederholungen an Snatches wie möglich absolviert.

Movement Standards

Rope Climb

Definition: Der Athlet startet freistehend, klettert das Seil hinauf und berührt ein festgelegtes Ziel mit einer Hand.

Start der Wiederholung (REP START)

- Freistehend.

Ende der Wiederholung (REP END)

- Freistehend.

Anforderungen während der Wiederholung (REP REQUIREMENTS)

- Das festgelegte Ziel (target) muss mit mindestens einer Hand berührt werden.

- Nach der Zielberührung muss der Athlet beim Abstieg Kontrolle zeigen, indem beide Hände unter die Abstiegslinie (descent line) gebracht werden, bevor er abspringen darf.

Ablauf & Nach der Wiederholung (CYCLE & POST REP)

- Der Athlet darf für eine neue Wiederholung kontrolliert zur Startposition zurückkehren.

Messungen (MEASUREMENTS)

- Es gibt ein definiertes Ziel (target) und eine Abstiegslinie (descent line), die ggf. identisch sein können.

Besonderheiten

- Der Teampartner muss hinter der Markierung am Boden warten, um einen Wechsel vorzunehmen oder fortzuschreiten

Snatch

Definition: Der Athlet hebt ein Gewicht in einer flüssigen Bewegung vom Boden direkt über den Kopf. In der Endposition muss ein aufrechter Stand mit der Hantel über dem Kopf erreicht werden.

Start der Wiederholung (REP START)

- Das Gewicht liegt auf dem Boden.
- Der Athlet hat das Gewicht mit beiden Händen gegriffen.

Ende der Wiederholung (REP END)

- Das Gewicht wird mit vollständig gestreckten Armen über dem Kopf gehalten.
- Der Athlet steht aufrecht, mit gestreckten Knien und Hüften.
- Der Körper ist stabil und behält eine kontrollierte Position.

Anforderungen während der Wiederholung (REP REQUIREMENTS)

- Es ist ein Muscle-; Power- ; Split- oder Squat Snatch erlaubt.
- Die Bewegung erfolgt aus einer explosiven Bewegung vom Boden bis zur Überkopfposition ohne Zwischenstopps.
- Die gesamte Bewegung wird in einer kontinuierlichen, fließenden Bewegung ausgeführt.

Besonderheiten

- Die Nutzung von Zughilfen oder Grips ist nicht erlaubt.
- Erst wenn die Hantel wieder am Boden liegt, darf der Team-Partner eine Wiederholung beginnen.