

ONLINE QUALIFIER 2025

25.1 POWER OUTPUT



5 x AMRAP 3 min

- 25 cal / 20 cal rower
- 25 Wall balls (9 kg /6 kg)
- Max reps box jump overs / box clear overs (60 cm /50 cm)

Rest 1 min between AMRAPs

WORKOUT FLOW

Der erste Qualifier Test ist ein sich wiederholendes 3-Minuten AMRAP. Nach Abschließen eines AMRAPs hat der Athlet eine einminütige Pause, bevor das nächste Intervall auf dem Rower beginnt.

Der Athlet beginnt das Workout auf dem Ergometer in sitzender Position. Mit dem Start des Timers darf der Athlet den Griff des Ruderergometers in die Hand nehmen und beginnen. Männer absolvieren 25 Kalorien (Cal), Frauen 20 Kalorien (Cal). Sobald die geforderte Anzahl an Kalorien erreicht ist, darf der Athlet vom Rower absteigen und zu den Wall Balls übergehen. Nach Abschluss der 25 Wall Balls hat der Athlet die verbleibende Zeit des 3-Minuten-Zeitfensters, um so viele Box Jump Overs oder Box Clear Over wie möglich zu absolvieren. Nach einer einminütigen Pause startet der Athlet das nächste Set erneut auf dem Rower. Vor Beginn jedes Sets muss der Rower auf Null zurückgesetzt werden.

SCORING

Der Score des Workouts ist die Gesamtzahl der über alle 5 Sets absolvierten Box Jump Overs und/oder Clear Overs.

ONLINE QUALIFIER 2025

25.2/25.3 SKILL & STRENGTH



25.2 - AMRAP 12 min

- 15 Squat Cleans (42.5 kg / 30.0 kg)
- 5 Wall Walks
- 50 Single Unders

- 10 Squat Cleans (60.0 kg / 42.5 kg)
- 20 Kipping HSPUs
- 30 Double Unders

- 5 Squat Cleans (82.5 kg / 60.0 kg)
- 15 Strict HSPUs
- 20 Crossover Single Under

- 3 Squat Cleans (100.0 kg / 70.0 kg)
- 12 Wall-facing HSPUs
- Max Reps Triple Unders

Rest 3 min between 25.2 & 25.3

25.3 - 3 RM

Weighted strict Pull-up

Timecap 2 min

WORKOUT FLOW

Das Workout beginnt mit einem 12-Minuten-AMRAP (As Many Reps As Possible). Der Athlet startet mit dem Rücken zur Langhantel. Mit dem Start des Timers beginnt der Athlet an der Langhantel mit 15 Squat Cleans. Für die Männer beträgt das Gewicht 42,5 kg, für die Frauen 30 kg. Nach Abschluss der 15 Squat Cleans geht der Athlet zur Wand und absolviert 5 Wall Walks. Beachtet insbesondere hier die Movement Standards. Im Anschluss folgen 50 Single Unders.

Nach Beendigung der 50. Wiederholung setzt der Athlet mit 10 Squat Cleans fort. Das Gewicht für die Squat Cleans steigt auf 60 kg für Männer und 42,5 kg für Frauen. Anschließend absolvieren die Athleten 20 Kipping Handstand Push-Ups (HSPUs). Nach der 20. Wiederholung folgen 30 Double Unders.

ONLINE QUALIFIER 2025

25.2/25.3 SKILL & STRENGTH



Danach geht es zurück zur Langhantel für 5 Squat Cleans mit 82.5 kg (Männer) und 60 kg (Frauen). Im Anschluss stehen 15 strict HSPUs auf dem Plan, gefolgt von 20 Crossover Single Unders.

Das vierte Segment des AMRAPs beginnt mit 3 Squat Cleans je 100 kg für Männer und 70kg für Frauen Nach dem letzten Clean folgen 12 Wall-facing HSPUs. In der verbleibenden Zeit des 12-Minuten-AMRAPs hat der Athlet Zeit, so viele Triple Unders wie möglich zu absolvieren.

Nach jedem Segment des AMRAPs muss die Tie-Break-Zeit notiert werden.

Nach dem Ende des 12-Minuten-AMRAP erhalten die Athleten eine Pause von 3 Minuten. Ab Minute 15:00 hat der Athlet 2 Minuten Zeit um ein 3 RM Weighted Pull-Up zu finden.

SCORING

Score Q2 ist die Gesamtzahl der Wiederholungen im AMRAP. Im Falle des Gleichstands entscheidet die letzte Tie-Break-Zeit. Score Q3 ist das maximal bewältigte Gewicht für 3 Strict Pull-Ups.

ONLINE QUALIFIER 2025 MOVEMENT STANDARDS



ROW

Der Athlet rudert auf einem Concept2 Ruderergometer.

REP-START

Der Athlet sitzt auf dem Rudergerät.

REP-ENDE

- Der Athlet sitzt auf dem Rudergerät.
- Beide Füße müssen auf den Fußplatten stehen.
- Mindestens eine Hand muss den Griff halten.

REP-VORAUSSETZUNGEN

Der Athlet muss bis zum Erreichen der Ziel-Kalorien auf dem Ruder-Ergometer bleiben.

ZYKLUS

Das Rudergerät muss vor dem Start einer neuen Runde zurückgesetzt werden.

WALL BALL

Der Athlet wirft einen Ball mit vorgeschriebenem Gewicht aus der tiefen Kniebeuge kommend auf ein Ziel.

REP-START

Der Athlet befindet sich in der tiefen Squat-Position (Hüftfalte unter der horizontalen Linie des Kniegelenks) mit einem Medizinball in der Frontal-Ebene, der von den Händen unterstützt wird.

REP-ENDE

Der Medizinball trifft die Wand über der festgelegten Zielhöhe und ausschließlich oberhalb dieser Höhe.

REP-VORAUSSETZUNGEN

Der Athlet wirft den Ball während der Aufwärtsbewegung.

ZYKLUS

Der Ball muss auf dem Weg nach unten vom vorherigen Wurf gefangen werden ODER vom Boden aufgenommen werden.

ABMESSUNGEN

- Target: Frauen: 275 cm | Männer: 300 cm
- Gewichte: Frauen: 6 kg | Männer: 9 kg

BOX JUMP OVER

Der Athlet springt über eine Box mit vorgeschriebener Höhe

REP-START

Neben der Box stehend.

REP-ENDE

Neben der Box stehend.

REP-VORAUSSETZUNGEN

- Sprung über die Box mit beidbeinigem Absprung.
- Der gesamte Körper des Athleten bewegt sich über die Box.
- Ein Überspringen der Box ohne Kontakt (clear-over) ist ebenso erlaubt wie ein Kontakt mit beiden Füßen.

ZYKLUS

Kontrollierter Übergang in die nächste Wiederholung: Heruntersteigen (step down) ist erforderlich solange kein clear-over erfolgt

ABMESSUNGEN

- Box-Höhe Männer: 60 cm
- Box-Höhe Frauen: 50 cm

ONLINE QUALIFIER 2025 MOVEMENT STANDARDS



SQUAT CLEAN

Der Athlet bewegt die Langhantel in einer flüssigen Bewegung vom Boden auf die Schultern (front rack position) und durchläuft dabei eine tiefe Kniebeuge.

REP-START

Langhantel am Boden, Hände berühren die Langhantel

REP-ENDE

- Aufrecht stehend (Knie, und Hüfte gestreckt), Langhantel liegt auf den vordere Schultern auf.
- Ellenbogen eindeutig vor der vertikalen Linie der Langhantel

REP-VORAUSSETZUNGEN

Eine tiefe Kniebeuge (Hüftfalte unter der horizontalen Linie des Kniegelenks) muss während der Bewegung erreicht werden.

ZYKLUS

Langhantel wird in einer kontrollierten Art wieder zurück zum Rep Start bewegt

Fallenlassen ist erlaubt.

BESONDERHEITEN

Der Athlet darf Hilfe beim Umstecken der Gewichte erhalten.

Nur eine Hantel pro Athlet

WALL WALK

Der Athlet bewegt sich aus der liegenden Position auf dem Boden in die Handstandsposition an der Wand, indem er seine Füße an der Wand platziert und seine Hände in Richtung Wand gehen. Danach geht der Athlet auf den Händen zurück in die Ausgangsposition.

REP-START

Auf dem Boden liegend, Hände berühren die Linie.

REP-ENDE

Auf dem Boden liegend, Hände berühren die Linie.

REP-VORAUSSETZUNGEN

Beide Füße müssen mit den Knien vom Boden gelöst an der Wand sein bevor die Hände die Linie verlassen dürfen.

Beide Hände müssen gleichzeitig Kontakt mit der Linie an der Wand haben.

Beide Füße müssen mit den Knien vom Boden gelöst an der Wand bleiben bis beide Hände wieder die Startlinie berühren

ZYKLUS

Rep-Ende ist auch Rep Start

ABMESSUNGEN

Linie an der Wand: 25 cm (von der zur Wand zeigenden Kante)

Start-Linie: zur Wand zeigende Kante ist auf Höhe der Schultern des an der Wand liegenden Athleten (Füße in Kontakt mit Wand, komplett gestreckt)

ONLINE QUALIFIER 2025 MOVEMENT STANDARDS



SINGLE UNDER

Der Athlet springt mit dem Seil. Das Seil passiert die Füße einmal pro Sprung.

REP-START

Aufrechter Stand, das Seil haltend

REP-ENDE

Aufrechter Stand, das Seil haltend

REP-VORAUSSETZUNGEN

- Das Seil rotiert um die Sagittalebene des Körpers
- Beidbeiniger Absprung ist erforderlich
- Während des Sprungs passiert das Seil einmal unter den Füßen

KIPPING HSPU

Der Athlet befindet sich im Handstand an der Wand, mit beiden Händen vollständig innerhalb der abgemessenen Fläche, senkt sich ab und berührt mit dem Kopf den Boden, bevor er sich wieder nach oben drückt und die Arme vollständig streckt. Dabei darf mit einer Kipp-Bewegung aus der Hüfte und den Beinen gearbeitet werden.

REP-START

- Invertierte Position (Handstand)
- Hände vollständig innerhalb des vorgegebenen Bereichs
- Komplette Streckung der Hüfte, Knie und Ellenbogen
- Fersen an der Wand

REP-ENDE

- Invertierte Position
- Hände vollständig innerhalb des vorgegebenen Bereichs
- Komplette Streckung der Hüfte, Knie und Ellenbogen
- Fersen an der Wand

REP-VORAUSSETZUNGEN

- Kopf berührt den Boden
- Hände komplett innerhalb der vorgegebenen Fläche über die gesamte Wiederholung.
- Schwung holen über eine Kipp-Bewegung erlaubt.

ZYKLUS

Rep-Ende ist auch Rep Start

ABMESSUNGEN

100 x 50 cm Feld

DOUBLE UNDER

Der Athlet springt mit dem Seil. Das Seil passiert die Füße zwei Mal pro Sprung.

REP-START

Aufrechter Stand, das Seil haltend

REP-ENDE

Aufrechter Stand, das Seil haltend

REP-VORAUSSETZUNGEN

Das Seil rotiert um die Sagittalebene des Körpers

Beidbeiniger Absprung ist erforderlich

Während des Sprungs passiert das Seil 2 mal unter den Füßen

ZYKLUS

Rep-Ende ist auch Rep Start

ONLINE QUALIFIER 2025 MOVEMENT STANDARDS



STRICT HSPU

Der Athlet befindet sich im Handstand an der Wand, mit beiden Händen vollständig innerhalb der abgemessenen Fläche, senkt sich ab und berührt mit dem Kopf den Boden, bevor er sich – ohne Schwung zu holen – wieder nach oben drückt und die Arme vollständig streckt.

REP-START

- Invertierte Position (Handstand)
- Hände vollständig innerhalb des vorgegebenen Bereichs
- Komplette Streckung der Hüfte, Knie und Ellenbogen
- Fersen an der Wand

REP-ENDE

- Invertierte Position
- Hände vollständig innerhalb des vorgegebenen Bereichs
- Komplette Streckung der Hüfte, Knie und Ellenbogen während der gesamten Bewegung
- Fersen an der Wand

REP-VORAUSSETZUNGEN

- Kopf berührt den Boden
- Fersen über die gesamte Wiederholung in Kontakt mit der Wand
- Hände komplett innerhalb der vorgegebenen Fläche über die gesamte Wiederholung.
- Knie, Hüfte und Rumpf bleiben über die gesamte Bewegung komplett gestreckt
- Jegliche zusätzliche Kontraktion, Schwung, Kippen, Kniebeugen oder andere Bewegungen zur Erzeugung von Schwung sind verboten.

ZYKLUS

Rep-Ende ist auch Rep Start

ABMESSUNGEN

100 x 50 cm Feld

CROSSOVER SINGLE UNDER

Der Athlet springt Seil, wobei das Seil bei jedem Sprung einmal unter den Füßen hindurchgeht, während die Hände einmal während jeder Drehungen vor sich kreuzen. Eine Wiederholung ist gültig, wenn sich die Hände von gekreuzt zu ungekreuzt oder umgekehrt bewegen und nur dann, wenn das Seil erfolgreich die Füße vorwärts passiert.

REP-START

Aufrechter Stand, das Seil haltend

REP-ENDE

Aufrechter Stand, das Seil haltend

REP-VORAUSSETZUNGEN

- Das Seil rotiert um die Sagittalebene des Körpers
- Beidbeiniger Absprung ist erforderlich
- Während des Sprungs passiert das Seil einmal unter den Füßen. Die Hände kreuzen dabei einmal pro Drehung des Seils

ZYKLUS

Rep-Ende ist auch Rep Start

WALL-FACING HSPU

Der Athlet befindet sich im Handstand, mit beiden Händen vollständig innerhalb der abgemessenen Fläche und dem Gesicht zur

ONLINE QUALIFIER 2025 MOVEMENT STANDARDS



Wand, senkt sich ab und berührt mit dem Kopf den Boden, bevor er sich wieder nach oben drückt und die Arme vollständig streckt

REP-START

- Invertierte Position (Handstand), Blick zur Wand
- Hände vollständig innerhalb des vorgegebenen Bereichs
- Komplette Streckung der Hüfte, Knie und Ellenbogen

REP-ENDE

- Invertierte Position, Blick zur Wand
- Hände vollständig innerhalb des vorgegebenen Bereichs
- Komplette Streckung der Hüfte, Knie und Ellenbogen

REP-VORAUSSETZUNGEN

- Kopf berührt den Boden
- Zehen über die gesamte Wiederholung in Kontakt mit der Wand
- Hände komplett innerhalb der vorgegebenen Fläche über die gesamte Wiederholung.

ZYKLUS

Rep-Ende ist auch Rep Start

ABMESSUNGEN

100 x 50 cm Feld

TRIPLE UNDER

Der Athlet springt mit dem Seil. Das Seil passiert die Füße 3 mal pro Sprung.

REP-START

Aufrechter Stand, das Seil haltend

REP-ENDE

Aufrechter Stand, das Seil haltend

REP-VORAUSSETZUNGEN

- Das Seil rotiert um die Sagittalebene des Körpers
- Beidbeiniger Absprung ist erforderlich
- Während des Sprungs passiert das Seil 3 mal unter den Füßen

ZYKLUS

Rep-Ende ist auch Rep Start

WEIGHTED PULL UP

Von einer horizontalen Stange hängend zieht sich der Athlet hoch bis das Kinn die Stange deutlich passiert. Dabei trägt er ein Zusatzgewicht bei sich.

REP-START

- Vertikaler Hang von einer horizontalen Stange
- Ellenbogen komplett gestreckt

REP-ENDE

Unterkante des Kinns befindet sich deutlich über der obersten horizontalen Ebene der Stange

REP-VORAUSSETZUNGEN

- Die Stange darf nur im Obergriff gehalten werden (kein Chin-Up oder mixed Grip)
- Knie, Hüfte und Rumpf bleiben über die gesamte Bewegung komplett gestreckt
- Jegliche zusätzliche Kontraktion, Schwung, Kippen, Kniebeugen oder andere Bewegungen zur Erzeugung von Schwung sind verboten.

ZYKLUS

- Jede kontrollierte Bewegung zurück zum Rep Start ist erlaubt
- Der Athlet bleibt dabei nur in Kontakt mit der Stange und dem Zusatzgewicht

ONLINE QUALIFIER 2025

VIDEO STANDARDS



ANFORDERUNGEN

Vor Beginn des Qualifiers muss der Athlet deutlich den Vor- und Nachnamen sowie den Titel des Qualifiers (25.1 oder 25.2+25.3) nennen.

Vor dem Start des Timers müssen alle relevanten Abmessungen (z.B. Höhe, Breite, Tiefe bei Wall Walk Markierung oder Boxen) mit einem Maßband oder Zollstock im Video dokumentiert werden. Ebenso sind alle verwendeten Gewichte der Langhantel inklusive Scheiben mit sichtbarer Gewichtsangabe zu filmen.

Die Kalorienangabe des Rowers muss entweder:

- klar im Video lesbar sein
- durch eine gekoppelte Video App sichtbar eingeblendet werden, oder
- direkt nach Abschluss des Workouts über den Gerätespeicher als vorab definiertes Training abrufbar sein.

Wir empfehlen die Nutzung einer Workout-Video-App wie WODProof, die eine durchgängige Aufnahme mit dauerhaft sichtbarem Timer gewährleistet.

Wird keine derartige App verwendet, muss ein permanent lesbarer Timer permanent durchgängig im Bild sein. Die Anwesenheit Judges vor Ort wird ausdrücklich empfohlen.

Während der Tests muss der Athlet ununterbrochen im Bildbereich sichtbar sein. Sämtliche Bewegungen müssen klar und eindeutig in Bezug auf die in diesem Dokument definierten Standards erkennbar sein. Unzulässige Kleidung (z.B. farblich nicht vom Hintergrund abgesetzte Outfits) oder unzureichende Beleuchtung können zur Aberkennung einzelner Wiederholungen führen. Auch Blendungen oder sonstige visuelle Störungen im Video können zur Nichtwertung führen.

QUALIFIER-WEBSEITE UND VIDEO-UPLOAD

Wir nutzen die Plattform [competitioncorner.net](https://www.competitioncorner.net) für den Qualifier. Als Video-Dienst empfehlen wir YouTube. Die Videos können als nicht gelistet hochgeladen werden, müssen aber in jedem Fall für die Judges aufrufbar sein.

ONLINE QUALIFIER 2025 VIDEO STANDARDS



EINSENDESCHLUSS

Der Qualifier endet am 15 Mai 2025 um 23:59:59 CEST. Nur Videos, die bis zu diesem Zeitpunkt vollständig hochgeladen und zugänglich sind, werden berücksichtigt. Es können mehrere Videos hochgeladen werden – für die Wertung zählt ausschließlich das zuletzt eingereichte Video.

SCORING

Die finale Auswertung erfolgt durch das Team von TRIVIUM Competition. Das Scoring wird voraussichtlich am 01.06.2025 abgeschlossen und unmittelbar im veröffentlicht. Da es sich um einen Teamwettkampf handelt, ergibt sich der Gesamtscore aus der Summe der Einzel Scores beider Teilnehmer:innen.