



RULEBOOK

ATHLETE

TRIVIUM Competition 2025

Stand vom 8. Oktober 2025

Liebe Athletinnen und Athleten,

ihr haltet das offizielle Rulebook 2025 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 (Stand September 2025).

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. Die Ausnahme ist das Finale an Tag 2 (Sonntag), das rechtzeitig vorher vor Ort und digital kommuniziert wird.

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 für alle Workout Beschreibungen und Videos



Inhaltsverzeichnis

Tag 1	6
EVENT 1 A/B BARBELL BRUNCH.....	7
EVENT 2 RUN & GUN	15
EVENT 3 FAST AND FURIOSER	19
EVENT 4 UP & OVER.....	22
Tag 2.....	27
EVENT 5 HANG ON, STAY STRONG	28
EVENT 6 A/B THE PURSUIT	35
EVENT 7 SHUT UP LEGS	42
EVENT 8 SURPRISE.....	47

Tag 1

- Barbell brunch
- Run & gun
- Fast and Furious
- Up & over

Event 1 A/B Barbell Brunch

Timecap für beide Events 15 Minuten

Event 1A - For time

Timecap für Event 1A 10 Minuten

21-15-9

- Handstand Movement (Scaled: 9-6-3)
- Front Squat from the floor

Handstand Movement für Division

- Scaled 9 / 6 / 3 Wall Walks (Open Standard)
- Intermediate 21 / 15 / 9 Handstand Push-Up (Kipping erlaubt)
- Elite 21 / 15 / 9 Strict Handstand Push-Up

Gewichte Front Squat

- Scaled 42.5 / 30 kg
- Intermediate 60 / 42.5 kg
- Elite 80 / 60 kg

Event 1B – For max weight

Start direkt im Anschluss an 1A bei Minute 10, Timecap 5 Minuten

- 2 Squat Clean + 1 Hang Squat Clean

Score

- Event 1A: Gesamtzeit
- Event 1B: Summe der besten gültigen Versuche beider Teampartner

Event flow

Event 1A

Vor Beginn des Events beladen die Athleten die Langhantel eigenständig mit den vorgegebenen Gewichten.

Beide Athleten starten auf der Startmatte.

Im ersten Teil des Events wird im „I Go – You Go“-Format gearbeitet. Das heißt: Die Athleten wechseln sich ab – einer arbeitet, während der andere pausiert. Der Wechsel kann jederzeit vorgenommen werden.

Zusammen absolvieren sie drei Runden, die jeweils aus einer Handstand-Übung und Front Squats an der Langhantel bestehen. Die Anzahl der Wiederholungen nimmt dabei von Runde zu Runde ab. Jede Runde beginnt je nach Division mit einem der folgenden Handstand-Movements:

- | | |
|----------------|-------------------------------------|
| • Scaled | Wall Walk im Open-Standard |
| • Intermediate | Handstand Push-Up (Kipping erlaubt) |
| • Elite | Strict Handstand Push-Up |

Die Wiederholungen des Handstand-Movement folgen diesem Schema:

- | | |
|------------------------|-------------|
| • Scaled | 9 / 6 / 3 |
| • Intermediate & Elite | 21 / 15 / 9 |

Direkt im Anschluss an das Handstand-Movement führen die Athleten in jeder Runde Front Squats an der Langhantel aus. Das Gewicht richtet sich nach der gewählten Division:

- **Scaled** 42.5 kg für Männer, 30 kg für Frauen
- **Intermediate** 60 kg für Männer, 42.5 kg für Frauen
- **Elite** 80 kg für Männer, 60 kg für Frauen

Die Langhantel muss zu Beginn jedes Satzes sowie nach jeder Unterbrechung vom Boden aufgenommen werden. Wenn der Athlet die Langhantel in Form eines Squat Clean aufnimmt, ist dies bereits die erste Wiederholung des Front Squats. Das Wiederholungsschema ist für alle Kategorien gleich: 21 – 15 – 9. Die Zeitnahme endet, sobald beide Athleten wieder auf der Startmatte stehen.

Das Ergebnis von Event 1A wird durch die benötigte Zeit zum Absolvieren aller drei Runden bestimmt. Schafft es ein Team nicht innerhalb des vorgegebenen Timecaps, zählt stattdessen die Gesamtzahl der bis dahin ausgeführten Wiederholungen.

Für den ersten Teil des Events gilt ein Timecap von 10 Minuten.

Event 1B

Unmittelbar im Anschluss an Event 1A, also exakt bei Minute 10, startet Event 1B. Die Hantel darf bereits vorher beladen werden und der Lift startet mit Minute 10.

Die Athleten haben fünf Minuten Zeit, um ihr maximales Gewicht für einen Weightlifting-Complex zu erzielen.

Der Complex besteht aus **2 Squat Clean** und **1 Hang Squat Clean**, die ohne Unterbrechung direkt hintereinander ausgeführt werden.

Innerhalb des fünfminütigen Zeitfensters dürfen beide Athleten eines Teams beliebig viele Versuche unternehmen, um ihr bestes gültiges Gewicht einzutragen.

Es darf immer nur ein Athlet an der Langhantel arbeiten. Beim Be- und Entladen der Hantel dürfen sich die Partner gegenseitig unterstützen. Bitte teilt dem Judge eure Gewichte auf der Langhantel mit.

Der Complex muss innerhalb des Zeitlimits abgeschlossen sein.

Die Gewichte der besten, erfolgreich absolvierten Versuche beider Partner werden addiert und bilden den **Team-Score für Event 1B**.

Nach Abschluss des Events bitten wir euch, die Langhantel für das nächste Team abzuräumen.

Movement Standards

Wall Walk

Definition: Der Athlet startet in Bauchlage am Boden, setzt die Füße an die Wand und bewegt die Hände schrittweise in Richtung Wand, bis eine Handstandposition erreicht ist. Anschließend kehrt er kontrolliert auf den Händen laufend zurück in die Ausgangsposition am Boden.

Start der Wiederholung (REP START)

- Bauchlage.
- Die Hände befinden in einer Push-Up-Position.

Ende der Wiederholung (REP END)

- Bauchlage.
- Die Hände befinden sich in einer Push-Up-Position.

Anforderungen (REP REQUIREMENTS)

- Beide Füße müssen die **Wand berühren**, bevor eine Hand die Startposition verlässt; die Knie dürfen dabei nicht den Boden berühren.
- Beide Hände **müssen gleichzeitig** die Linie an der Wand berühren.
- Vor dem Absetzen der Füße auf dem Boden müssen beide Hände wieder in die Startposition gebracht werden.

Ablauf & Folgewiederholung (CYCLE & POST REP)

- Das Ende einer Wiederholung gilt zugleich als gültiger Beginn der nächsten.

Messungen (MEASUREMENTS)

- Der markierte Startbereich befindet sich auf Schulterhöhe des Athleten in Bauchlage.
- Für alle Athleten wird ein standardisierter Abstand zur Wand verwendet.
- Die Wandlinie ist 25 cm von der Wand entfernt.

(Kipping) Handstand Push-Up

Definition: Der Athlet startet im Handstand (vertikale Umkehrposition) senkt sich ab, bis der Kopf den Boden berührt und drückt sich anschließend wieder nach oben in die Handstand-Endposition. Das Strecken der Ellenbogen darf dabei durch Kipping-Bewegungen mit Hüfte und Beinen unterstützt werden.

Start der Wiederholung (REP START)

- Handstand-Endposition („Inverted Lockout“).
- Beide Fersen berühren die Wand.
- Die Hände befinden sich vollständig innerhalb des festgelegten Bereichs.

Ende der Wiederholung (REP END)

- Handstand-Endposition („Inverted Lockout“).
- Beide Fersen berühren die Wand.
- Hände innerhalb des festgelegten Bereichs.

Anforderungen (REP REQUIREMENTS)

- Der Kopf muss klar und vollständig den Boden berühren.
- Die Hände müssen während der gesamten Wiederholung **vollständig im markierten Bereich** bleiben.
- Während der Abwärtsbewegung darf jedes Körperteil die Wand berühren; beim Hochdrücken jedoch ausschließlich die Fersen.
- **Kipping** (Einsatz von Schwung über Beine und Hüfte) ist erlaubt, um Wiederholungen zu unterstützen.

Ablauf & Folgewiederholung (CYCLE & POST REP)

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

Messungen (MEASUREMENTS)

Der vorgeschriebene Bereich ist **95 cm breit** und **50 cm tief**.

Strict Handstand Push-Up

Definition: Der Athlet startet im Handstand (vertikale Umkehrposition) senkt sich ab, bis der Kopf den Boden berührt und drückt sich anschließend wieder nach oben in die Handstand-Endposition. Dabei darf kein Momentum genutzt werden, um die Endposition zu erreichen.

Start der Wiederholung (REP START)

- Handstand-Endposition („Inverted Lockout“).
- Beide Fersen berühren die Wand.
- Die Hände befinden sich vollständig innerhalb des festgelegten Bereichs.

Ende der Wiederholung (REP END)

- Handstand-Endposition („Inverted Lockout“).
- Beide Fersen berühren die Wand.
- Hände innerhalb des festgelegten Bereichs.

Anforderungen (REP REQUIREMENTS)

- Der Kopf muss klar und vollständig den Boden berühren.
- Die Hände müssen während der gesamten Wiederholung **vollständig im markierten Bereich** bleiben.
- **Knie, Hüften und Körpermitte** bleiben während der gesamten Wiederholung **vollständig gestreckt**.

Ablauf & Folgewiederholung (CYCLE & POST REP)

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

Messungen (MEASUREMENTS)

Der vorgeschriebene Bereich ist **95 cm breit** und **50 cm tief**.

Front Squat

Definition: Der Athlet führt eine Kniebeuge aus, während das Gewicht in der Front-Rack-Position (auf den vorderen Schultern) gehalten wird.

Start der Wiederholung (REP START)

- Gewicht in Front-Rack-Position

Ende der Wiederholung (REP END)

- Gewicht in Front-Rack-Position im aufrechten Stand

Anforderungen (REP REQUIREMENTS)

- Die Hüfte muss unterhalb der Oberkante des Knies absinken (Tiefbeuge „below parallel“).
- Das Gewicht muss während der gesamten Wiederholung in der Front-Rack-Position gehalten werden.
- Die Hände müssen sich während der Bewegung unterhalb des Kinns befinden.

Ablauf & Folgewiederholung (CYCLE & POST REP)

- Das Ende einer Wiederholung gilt gleichzeitig als gültiger Beginn der nächsten.

Squat Clean

Definition: Der Athlet bewegt die Langhantel in einer fließenden Bewegung vom Boden in die Front-Rack-Position und fängt das Gewicht dabei in einer vollständigen Kniebeuge auf (Hüfte unter Kniehöhe). Anschließend richtet sich der Athlet vollständig auf.

Start der Wiederholung (REP START)

- Gewicht ruht am Boden.
- 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 muss in **einer flüssigen Bewegung** vom Boden in die Front-Rack-Position gebracht werden.
- Während des Auffangens ist eine vollständige Kniebeuge erforderlich (Hüfte tiefer als die Oberkante der Knie).
- Das Gewicht muss während der gesamten Bewegung in der Front-Rack-Position kontrolliert werden.

Hang Squat Clean

Definition: Der Athlet bringt das Gewicht aus der Hang-Position (zwischen Hüfte und Knie) in die Front-Rack-Position und fängt es in einer vollständigen Kniebeuge auf. Anschließend richtet sich der Athlet vollständig auf.

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 muss klar in der Hang-Position gestartet werden.
- Während des Auffangens muss eine vollständige Kniebeuge erfolgen (Hüfte unterhalb der Oberkante der Knie).
- Das Gewicht muss während der gesamten Bewegung kontrolliert in der Front-Rack-Position gehalten werden.

Event 2 Run & gun

AMRAP 15

Buy In

- 1600m Team Run

into

AMReps Laser Pistol Hits (*as many accurate shots*)

- **Partner A:** 50s Zeitfenster für 5 Treffer
- **Partner B:** Strafe von Partner A (**jeder zu 5 fehlende Treffer = 2 Wdh. DB Movement**)
- **Wechsel:** an der Dumbbell nach dem Schießen

Score

Gesamtzahl aller erfolgreichen Treffer der Ziele mit der Laserpistole

Event flow

Das Event beginnt mit einem 1600m Team Lauf. Beide Athleten müssen die gesamte Strecke zurücklegen. Erst wenn beide Partner die Ziellinie überquert haben, darf Athlet A zur Schießanlage gehen. Er betritt diese durch das linke Tor und verlässt sie durch das rechte nach dem Schießen.

Ziel des Events ist es in der verbleibenden Zeit so viele Treffer wie möglich zu erzielen.

- Es arbeitet immer nur ein Athlet an der Laserpistole. Während Athlet A an der Laserpistole arbeitet, muss Athlet B in der vorgesehenen Fläche bei den Dumbbells warten.
- Athlet A startet und hat 50 Sekunden Zeit, um 5 Ziele zu treffen. Jeder gültige Treffer innerhalb dieses Zeitfensters wird gezählt.

- Wenn Athlet A die 5 Treffer in weniger als 50 Sekunden schafft, darf er direkt zu Athlet B laufen, abklatschen und dieser kann anschließend in die Schießanlage gehen.
- Schafft es ein Athlet nicht, alle 5 Ziele zu treffen, findet der Wechsel auf Partner B trotzdem nach Ablauf der 50s in der Wechselzone statt und Partner B muss die Strafe (Penalty) absolvieren, während der zuvor arbeitende Athlet pausiert.
- **Für jeden nicht erzielten Treffer absolviert der Partner 2 Single/Double DB Devil Presses.**

Nach Abschluss der Strafe begibt sich der Partner, der die Strafe absolviert hat, an die Schießanlage und hat ebenfalls 50s Zeit um 5 Targets zu treffen. Auch hier gilt: Verfehlte Ziele führen zur Strafe durch den Partner, der nicht geschossen hat. Dieses Vorgehen wiederholt sich fortlaufend bis zum Timecap von 15 Minuten.

Penalty je Division:

- | | |
|-----------------------|---|
| • Scaled | Single Arm Dumbbell Devil Press (15/10 kg) |
| • Intermediate | Double Dumbbell Devil Press (2× 15/10 kg) |
| • Elite | Double Dumbbell Devil Press (2× 22.5/15 kg) |

Beispiel A: 3 Treffer in 50s = 4 Dumbbell Devils Presses

Beispiel B: kein Treffer in 50s = 10 Dumbbell Devils Presses

Beispiel C: 5 Treffer in 49s = keine Strafe

Die Wertung ergibt sich aus der **Gesamtzahl aller erfolgreichen Treffer**.

Bei Gleichstand entscheidet die **Zeit des 1600 m Laufs**.

Im Falle eines technischen Ausfalls steht eine Ersatz-Laserpistole bereit. Bitte bleibt ruhig, zeigt den Defekt deutlich wahrnehmbar an und folgt den Anweisungen eures Judges.

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 beide Athleten die Ziellinie überschritten haben, dürfen sie die nächste Übung bestreiten.

Laser Pistol Shot

Definition: Es werden Schüsse mit einer Laser-Pistole auf ein feststehendes Ziel in festgelegter Distanz abgegeben. Die Laserpistole ersetzt die klassische Schusswaffe und ermöglicht ein sicheres Wettkampfumfeld, ohne Munition oder echte Feuerwaffen zu verwenden.

Start der Wiederholung (REP START)

- Der Athlet steht im vorgegebenen Bereich der Schießanlage.

Ende der Wiederholung (REP END)

- Der Athlet steht im vorgegebenen Bereich der Schießanlage.
- Alle vorgegebenen Ziele sind mit der Laserpistole getroffen (maximal 5), oder die maximale Schusszeit (50s) ist abgelaufen.

Messungen (MEASUREMENTS)

- Trefferzone: standardisierte Sensorfläche auf jedem Ziel.

Besonderheiten

- Die Laserpistole feuert keine Projektile ab; Sicherheitshinweise für den Umgang mit der Pistole müssen beachtet werden.
- Alle Athleten bekommen die Möglichkeit vor dem Event die Schießanlage zu testen. Bitte beachtet das vorgegebene Zeitfenster dafür.

One Arm Devils Press

Definition

Der Athlet führt einen Burpee mit einer Kurzhantel aus und bringt diese kontrolliert in die Überkopf-Position.

Start der Wiederholung (REP START)

- Die Kurzhantel liegt auf dem Boden.
- Der Athlet befindet sich in der Bauchlage (prone position).
- Hände berühren die Kurzhantel.

Ende der Wiederholung (REP END)

- Überkopf-Position („Overhead Lockout“) wird erreicht. Dabei sind Knie, Hüfte und Ellenbogen vollständig gestreckt.

Anforderungen (REP REQUIREMENTS)

- Die Kurzhantel muss während der gesamten Wiederholung in der Hand gehalten werden.

Ablauf & Folgewiederholung (CYCLE & POST REP)

- Nach jeder Wiederholung darf der Athlet die Kurzhantel kontrolliert zurück in die Startposition bringen, bevor die nächste Wiederholung beginnt.

Double DB Devils Press

Definition: Der Athlet führt einen Burpee mit zwei Kurzhanteln aus und bringt beide Hanteln anschließend kontrolliert in die Überkopfposition.

Start der Wiederholung (REP START)

- Beide Kurzhanteln liegen auf dem Boden (object-on-ground).
- Der Athlet befindet sich in Bauchlage („prone position“).
- Beide Hände berühren die Kurzhanteln.

Ende der Wiederholung (REP END)

- Überkopf-Position („overhead lock-out“) ist erreicht: Beide Kurzhanteln befinden sich gleichzeitig in voller Streckung der Knie, Hüfte und Ellenbogen über dem Kopf.

Anforderungen (REP REQUIREMENTS)

- Beide Kurzhanteln müssen während der gesamten Wiederholung in den Händen gehalten werden.

Ablauf & Nach der Wiederholung (CYCLE & POST REP)

- Nach jeder Wiederholung dürfen die Hanteln kontrolliert in beliebiger Weise zurück in die Startposition gebracht werden.

Event 3 Fast and Furious

For Time

Timecap 2 Minuten

All divisions

- **Partner A:** Max Meter Bike
- **Partner B:** Max Meter Row

Partner arbeiten parallel auf dem Ergometer.

Score

Summe beider Distanzen

Event flow

Das Event startet mit beiden Partnern auf den Ergometern sitzend.

Nach dem Kommando „3-2-1-Go“ fährt Athlet A auf dem Bike Erg, Athlet B auf dem Rower. Ziel des Events ist es in einem 2-minütigen Zeitfenster so viel Distanz (m) wie möglich auf den Ergometern zurückzulegen. Der Score des Events ist die summierte Gesamtdistanz beider Athleten in Metern. Die Athleten dürfen die Ergometer während des Events **nicht** mehr wechseln.

Im Falle eines technischen Ausfalls steht ein Ersatz-Ergometer bereit. Bitte bleibt ruhig und folgt den Anweisungen eures Judges.

Movement Standards

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 gefahren (Zeit, Distanz oder Kalorien).

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).

Event 4 Up & Over

Death by Burpee

All divisions

- 1:00 min Zeitfenster / 0:15 sec Transition
- 4, 6, 8, 10, 12, 14, 16, 18, 20, max Burpee over the Rower

Buy In für jedes Intervall

- Scaled
 - 1 Scaled Rope Climb
- Intermediate
 - MF + MM M: 1 Legless Rope Climb; F: 1 Rope Climb
 - FF 1 Rope Climb
- Elite
 - 1 Legless Rope Climb (seated start)

Aufgabe im Intervall

- Sync Burpee over Rower

Score

Gesamtzahl aller Burpee over Rower

Event flow

Die Athleten arbeiten im „Death-by-Prinzip“. Dabei wird so lange gearbeitet, bis die geforderten Wiederholungen der Burpee innerhalb einer Minute nicht mehr erreicht werden können.

Ein Athlet startet in **jedem** Intervall mit einer Rope Climb Variation, die abhängig von der Division ist. Von Intervall zu Intervall darf frei entschieden werden, welcher Partner den Rope Climb ausführt. Nach erfolgreichem Abschluss des Rope Climb finden sich beide Athleten am Rower ein und bestreiten die geforderte Anzahl an Burpee over Rower.

Mit jeder neuen Minute steigt die geforderte Anzahl an synchronen Burpee over Rower um 2 Wiederholungen (4 / 6 / 8 / 10 / 12 / 14 / 16 / 18 / 20 / max rep).

Bei den Burpee arbeiten die Athleten versetzt, sodass ein Partner links – der andere Partner rechts vom Rower startet.

Nach jedem Arbeitsfenster von einer Minute findet eine 15 s Transition statt, in der die Lane gewechselt werden muss.

Schafft ein Team die in der jeweiligen Minute verlangte Anzahl Burpee over Rower nicht, scheidet es aus und der Score ist die Gesamtzahl aller erfolgreich absolvierten sync Burpee over Rower.

In der letzten Runde erfolgt eine Max-Rep-Runde. Bis zum Ablauf des einminütigen Arbeits-Zeitfensters können die Athleten eine maximale Anzahl von synchronen Burpee over Rower erzielen.

Movement Standard

Rope Climb

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

Start der Wiederholung (REP START)

- Frei stehend.

Ende der Wiederholung (REP END)

- Frei stehend.

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.

Legless Rope Climb

Definition: Der Athlet startet freistehend, klettert das Seil hinauf ohne die Beine oder Füße zum Umklammern oder Abstützen zu verwenden und berührt ein festgelegtes Ziel mit einer Hand.

Start der Wiederholung (REP START)

- Frei stehend.

Ende der Wiederholung (REP END)

- Frei stehend.

Anforderungen während der Wiederholung (REP REQUIREMENTS)

- Das Seil darf während des Aufstiegs nicht mit Füßen oder Beinen zur Unterstützung oder Stabilisierung berührt werden.
- Die Zielberührung muss ausschließlich mit einer Hand erfolgen.
- Erst nach der Zielberührung dürfen Füße oder Beine zum Abstieg oder zur Stabilisierung am Seil eingesetzt werden. Die Zielberührung muss klar vor der Nutzung der Beine erfolgen; beides darf nicht gleichzeitig geschehen.
- Beim Abstieg muss der Athlet kontrolliert mindestens eine Hand am Seil behalten, bis eine vorgegebene Linie am Seil unterschritten wird.

Kontrolle & Abschluss (CYCLE & POST REP)

- Die Wiederholung gilt als abgeschlossen, wenn der Athlet beide Füße sicher auf dem Boden platziert hat, nachdem alle Anforderungen erfüllt wurden.

Legless Rope Climb, seated start

Definition: Der Athlet startet am Boden sitzend und klettert das Seil anschließend mit den Armen ohne Fußunterstützung bis zum Ziel hoch.

Start der Wiederholung (REP START)

- Sitzend auf dem Boden, nur das Gesäß berührt den Boden.
- Beine oder Füße dürfen das Seil und Boden **nicht** zur Unterstützung berühren.

Ende der Wiederholung (REP END)

- Freistehend auf dem Boden (nachdem das Kletterziel beim Aufstieg mit einer Hand berührt wurde).

Anforderungen während der Wiederholung (REP REQUIREMENTS)

- Kein Kontakt der Beine oder Füße mit dem Seil während des Aufstiegs zum Erreichen des Ziels.
- Beine und Füße dürfen erst nach Berührung des Ziels beim kontrollierten Abstieg als Unterstützung eingesetzt werden.
- Beim Abstieg muss der Athlet kontrolliert mindestens eine Hand am Seil behalten, bis eine vorgegebene Linie am Seil unterschritten wird.

Messungen (MEASUREMENTS)

- Zielhöhe und Abstiegslinie (descent line) werden vorgegeben.

Burpee over Rower

Definition: Der Athlet befindet sich neben dem Rudergerät in Bauchlage, richtet sich aus dieser Position auf und springt seitlich über das Rudergerät. Beim Sprung muss der gesamte Körper das Rudergerät überwinden. Die Wiederholung ist abgeschlossen, sobald der Athlet frei auf der gegenüberliegenden Seite steht.

Start der Wiederholung (REP START)

- Der Athlet startet in der Bauchlage („prone position“) auf dem Boden.
- Beide Hände berühren den Boden.
- Brust und Zehen berühren den Boden.
- Es ist erlaubt aber nicht verpflichtend, dass andere Körperteile (Beine, Knie, Gesicht usw.) den Boden berühren.

Ende der Wiederholung (REP END)

- Der Athlet steht frei auf der anderen Seite des Rudergeräts.
- Der Athlet hat das Rudergerät lateral (seitlich) übersprungen.

Anforderungen während der Wiederholung (REP REQUIREMENTS)

- Der gesamte Körper muss das Rudergerät mit dem Sprung überqueren.
- Ein beidbeiniger Absprung ist nicht erforderlich. Es muss aber ein deutlicher Sprung erfolgen. Beide Füße müssen sich währenddessen gleichzeitig in der Luft befinden.
- Der Burpee beinhaltet typischerweise das Absenken auf den Boden, Liegestützbewegung und das Springen über das Gerät.

Nach der Wiederholung (CYCLE & POST REP)

- Der Athlet kann kontrolliert zur Startposition zurückkehren.

Teamsynchronisation (TEAM SYNCRO)

- beide Teampartner müssen die REP START-Position gleichzeitig einnehmen.

Tag 2

- Hang on, stay strong
- The pursuit
- Shut up legs
- The Frantastic 2

Event 5 Hang on, stay strong

3 rounds for total weight

1:30 Partner A / 1:30 Partner B

Scaled

Partner A

- Buy in 12 / 10 Cal standing Bike Erg
- 2 Thrusters from the floor

Partner B

- Buy in 15 hanging Leg Raise
- 1 Snatch + 2 Overhead Squat

Intermediate

Partner A

- Buy in 15 / 12 Cal standing Bike Erg
- 2 Thrusters from floor

Partner B

- Buy in 15 Toes to Bar
- 1 Snatch + 2 Overhead Squat

Elite

Partner A

- Buy in 20 / 15 Cal standing Bike Erg
- 2 Thrusters from floor

Partner B

- Buy in 20 Toes to Bar
- 1 Snatch + 2 Overhead Squat

Score

Addiertes Gewicht aus dem besten erfolgreichen Versuch jedes Intervalls

Score-Beispiel

- **Intervall 1**
 - Athlet A – 50 kg (2 Thruster)
 - Athlete B – 50 kg (1 Snatch + 2 Overhead Squat)
- **Intervall 2**
 - Athlet A – 60 kg (2 Thruster)
 - Athlete B – 55 kg (1 Snatch + 2 Overhead Squat)
- **Intervall 3**
 - Athlet A – 65 kg (2 Thruster)
 - Athlete B – 60 kg (1 Snatch + 2 Overhead Squat)

Gesamtgewicht: 340 kg

Event flow

Das Event besteht aus drei Intervallen zu jeweils 90 s Arbeitszeit pro Athleten. Ziel ist es, innerhalb der Intervalle das beschriebene Buy-In und anschließend den jeweiligen Barbell-Complex mit höchstmöglichem Gewicht auszuführen.

Die Wertung ergibt sich aus der Summe aller erfolgreich bewegten Lasten beider Partner über alle 6 Intervalle hinweg. Die Partner dürfen die Aufgaben innerhalb des Events nicht tauschen.

Athlet A startet auf der Startmatte und beginnt nach dem Startsignal auf dem Bike Erg. Die vorgegebenen Kalorien werden im Stehen fahrend absolviert, bevor ein 2 rep Max Thruster (vom Boden) folgt. Das Buy-In variiert dabei je nach Division:

- **Scaled:** 12/10 Cal Bike Erg
- **Intermediate:** 15/12 Cal Bike Erg
- **Elite:** 20/15 Cal Bike Erg

Im folgenden Intervall startet Athlet B auch auf der Startmatte und absolviert nach dem Startsignal ein Gymnastic Movement am Rig, gefolgt von einem Langhantel Complex bestehend aus 1 Snatch + 2 Overhead Squat. Das Gymnastics Movement variiert ebenfalls:

- **Scaled:** 15 hanging Leg Raise
- **Intermediate:** 15 Toes to Bar
- **Elite:** 20 Toes to Bar

Jeder schwerste, erfolgreich absolvierte Lift eines Intervalls wird in den Score aufgenommen. Das Gewicht darf innerhalb eines Intervalls gesteigert werden und mehrere Versuche sind möglich. Der Lift muss innerhalb der 90 Sekunden beendet sein.

Der Team Partner darf beim Umstecken helfen. Die Nutzung von Klammern ("Collars") zur Sicherung der Gewichte ist verpflichtend.

Das Bike Erg wird durch den Judge zurückgesetzt. Im Falle eines technischen Ausfalls steht ein Ersatz-Ergometer bereit. Bitte bleibt ruhig und folgt den Anweisungen eures Judges.

Movement Standards

Standing Bike Erg

Start der Wiederholung (REP START)

- Stehend auf dem Ergometer mit beiden Füßen auf den Pedalen.
- Mindestens eine Hand am Griff.

Ende der Wiederholung (REP END)

- Stehend auf dem Ergometer 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).

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)

- Keine spezifischen Einschränkungen, die Technik erlaubt Schwung (Kipping) oder strikte Ausführung (Varianten sind erlaubt).

Ablauf & Nach der Wiederholung (CYCLE & POST REP)

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

Toes to Bar

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)

- Die Zehen beider Füße berühren die Stange gleichzeitig.
- Der Kontaktpunkt liegt innerhalb der Griffweite der Hände.

Anforderungen während der Wiederholung (REP REQUIREMENTS)

- Keine spezifischen Einschränkungen, die Technik erlaubt Schwung (Kipping) oder strikte Ausführung (Varianten sind erlaubt).

Ablauf & Nach der Wiederholung (CYCLE & POST REP)

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

Thruster

Definition: Der Athlet führt eine Frontkniebeuge, gefolgt von einem Stoß über den Kopf mit einer Langhantel aus.

Start der Wiederholung (REP START)

- Unterer Punkt der Kniebeuge mit dem Gewicht vor dem Oberkörper, von den Händen gehalten (Front Rack Position im Squat).
- Die Hüfte muss unterhalb der Oberkante des Knies absinken.

Ende der Wiederholung (REP END)

- Überkopf-Lockout: Das Gewicht wird mit vollständig gestreckten Armen über dem Kopf gehalten.
- Knie, Hüfte und Ellenbogen sind gestreckt

Anforderungen während der Wiederholung (REP REQUIREMENTS)

- Das Gewicht wird in einer flüssigen Bewegung vom unteren Kniebeugepunkt über den Kopf gebracht.
- Nach Verlassen der Frontkniebeuge bleibt der Körper bis zum vollständigen Lockout mit gestreckten Knien und Hüften.
- Die Ellenbogen müssen beim Halten der Langhantel über Kopf vollständig gestreckt sein.
- Eine Pause zwischen Kniebeuge und dem Außstoßen ist nicht erlaubt – der Bewegungsfluss muss erhalten bleiben

Ablauf & Nach der Wiederholung (CYCLE & POST REP)

- Nach einer gültigen Wiederholung darf das Gewicht kontrolliert zurück in die Startposition zurückgeführt werden.

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)

- 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 ist nicht erlaubt.

Overhead Squat

Definition: Der Athlet hält eine Langhantel mit gestreckten Armen über dem Kopf, während er in die Kniebeuge geht und draus wieder in den aufrechten Stand zurückkehrt.

Start der Wiederholung (REP START)

- Aufrecht stehend mit der Langhantel über dem Kopf.
- Knie, Hüfte und Ellenbogen gestreckt

Ende der Wiederholung (REP END)

- tiefe Kniebeuge mit der Langhantel über dem Kopf.
- Die Hüfte muss unterhalb der Oberkante des Knies absinken.
- Das Gewicht bleibt stabil über dem Kopf, Ellenbogen weiterhin gestreckt.

Anforderungen während der Wiederholung (REP REQUIREMENTS)

- Die Langhantel bleibt während der gesamten Bewegung in gestreckten Armen über dem Kopf.

Ablauf & Nach der Wiederholung (CYCLE & POST REP)

- Aus der tiefen Kniebeuge bewegt sich der Athlet wieder kontrolliert zurück in die START-Position.
- Dabei müssen Hüfte und Knie wieder vollständig gestreckt werden.

Event 6 A/B The pursuit

Timecap für beide Events 19 Minuten (2 min A, 2 min Rest, 15 min B)

Event 6A AMReps 2 Minuten

Timecap für Event 6A: 2 Minuten

- Scaled Sandbag Carry - 7.5m Segmente (60/40 kg)
- Intermediate Sandbag Clean (60/40 kg)
- Elite Sandbag Clean (60/40 kg)

2 Minuten Rest zwischen Part A und Part B

Event 6B For Time

Timecap für Event 6B: 15 Minuten

- Buy-in: 800m Team Run
 - Scaled 60 sync Air Squat
 - Intermediate 60 sync Jumping Lunges
 - Elite 60 sync Pistol Squat
- Buy-out: 400m Team Run

Score

Gesamtzeit von Event 6B – (Anzahl Reps Event 6A * 5 Sekunden)

- Für jede Wiederholung aus Event 6A werden 5 Sekunden von der Zeit abgezogen.

Event flow

Das Event 6 beginnt mit einem **zweiminütigen Zeitfenster**, in dem die Athleten so viele Sandbag Cleans (Intermediate & Elite) bzw. so viel Distanz Sandbag Carry (Scaled) wie möglich absolvieren. Die Athleten dürfen sich dabei jederzeit abwechseln (IGYG – I Go You Go). Beim Carry gilt jedes vollständig absolvierte **7,5-Meter-Segment** als eine Wiederholung. Der Sandbag darf bei gleichem Gewicht hinter der Linie in die Arme des Partners übergeben werden.

Im Anschluss folgt eine **zweiminütige Pause** als Transition, bevor Event 6B startet. Alle Athleten des Heats starten dabei an der Startlinie mit einem 800-Meter-Teamlauf, den beide Athleten gemeinsam absolvieren müssen. Im Anschluss folgt die **Synchronarbeit**, die je nach Division variiert:

Scaled: 60 synchrone Air Squats. Alle 10 Wiederholungen rücken die Athleten gemeinsam ein Feld nach vorne.

Intermediate: 60 synchrone Jumping Lunges. Auch hier erfolgt das Vorrücken immer nach 10 Wiederholungen.

Elite: 60 synchrone Pistol Squats. Pro Bein müssen jeweils 10 Wiederholungen unbroken absolviert werden, bevor die Athleten vorrücken und das Bein wechseln.

Zum Abschluss folgt das Buy-Out: ein weiterer gemeinsamer 400-Meter-Lauf. Die Zeit des Events stoppt, sobald beide Athleten die Ziellinie überschritten haben.

Wird das Workout nicht innerhalb des Timecaps beendet, zählt der bis dahin erreichte Fortschritt, einschließlich der bereits absolvierten Meter im abschließenden Lauf. Dabei entspricht jedes nicht absolvierte 100-Meter-Segment einer **Zeitstrafe von 30 Sekunden**. Euer finaler Score ergibt sich aus der Endzeit von Event 6B, abzüglich der in Event 6A erzielten Wiederholungen. Jede Wiederholung aus Event 6A reduziert die Zeit um 5 Sekunden.

Movement Standards

Sandbag Carry

Definition: Der Athlet trägt einen Sandsack über eine vorgegebene Distanz vor dem Oberkörper ("Bear Hug").

Start der Wiederholung (REP START)

- Freistehend mit beiden Füßen hinter der Startlinie.
- Der Sandsack wird kontrolliert vor dem Oberkörper gehalten.

Ende der Wiederholung (REP END)

- Freistehend mit beiden Füßen hinter der Ziellinie.
- Der Sandsack wird weiterhin kontrolliert vor dem Oberkörper gehalten.

Anforderungen während der Wiederholung (REP REQUIREMENTS)

- Der Sandsack darf nur vor dem Körper getragen fortbewegt werden.
- Kontrolliertes Tragen ohne Abstützen auf anderen Objekten.
- Erkennlich über die Linie mit beiden Füßen treten.

Sandbag Clean

Definition: Der Athlet hebt einen Sandsack vom Boden und bringt ihn kontrolliert auf die Schulter. Um die Wiederholung erfolgreich zu beenden, muss der Athlet aufrechtstehend Kontrolle über den Sandsack auf der Schulter zeigen.

Start der Wiederholung (REP START)

- Der Sandsack liegt auf dem Boden zwischen den Füßen.
- Hände umfassen den Sandsack.

Ende der Wiederholung (REP END)

- Der Sandsack befindet sich stabil auf der Schulter.
- nur eine Hand befindet in Kontakt mit dem Sandsack.
- Der Athlet steht aufrecht (Knie und Hüfte gestreckt), Füße fest auf dem Boden.

Anforderungen während der Wiederholung (REP REQUIREMENTS)

- Die Bewegung erfolgt **kontrolliert**, ohne Abstützen am Körper oder Schwung vom Boden.
- Der Sandsack bleibt während der Bewegung vollständig in Kontakt mit den Händen, bis er auf der Schulter abgelegt wird.
- Die Wiederholung beinhaltet typischerweise:
 - Heben des Sandsacks vom Boden
 - Explosives Durchstrecken von Hüfte und Knien
 - Stabilisieren des Sandsacks auf der Schulter

Ablauf & Nach der Wiederholung (CYCLE & POST REP)

- Nach dem Absetzen des Sandsacks auf der Schulter kann der Athlet kontrolliert zur Startposition zurückkehren.
- Erst danach beginnt die nächste Wiederholung.

Air Squat

Definition: Der Athlet führt ohne externes Zusatzgewicht eine Kniebeuge aus, indem er die Hüfte unterhalb der Oberkante des Knies parallel absenkt und wieder in die aufrechte Position zurückkehrt.

Start der Wiederholung (REP START)

- Stehend, Hüfte und Knie vollständig gestreckt.

Ende der Wiederholung (REP END)

- Stehend, Hüfte und Knie vollständig gestreckt.

Anforderungen während der Wiederholung (REP REQUIREMENTS)

- Die Hüftbeuge muss unterhalb der Kniehöhe (unter parallel) erreicht werden.
- Wiederholung: Das Ende einer Wiederholung dient als gültiger Start für die nächste.

Teamsynchronisation (TEAM SYNCRO)

- Eine Wiederholung gilt nur, wenn beide Athleten gleichzeitig die Tiefe unterhalb der Parallele erreichen und gleichzeitig vollständig aufstehen.

Jumping Lunge

Definition: Der Athlet springt aus einer Ausfallschrittposition in die entgegengesetzte Ausfallschrittposition und landet kontrolliert.

Start der Wiederholung (REP START)

- Kniend mit den Füßen in der Ausfallschritt-Position.
- Die Füße stehen hintereinander versetzt, das hintere Knie hat Kontakt mit dem Boden.
- Oberkörper aufrecht, Rumpf stabil.

Ende der Wiederholung (REP END)

- Kniend mit den Füßen in der entgegengesetzten Ausfallschritt-Position.
- Die Füße stehen hintereinander versetzt, das hintere Knie hat Kontakt mit dem Boden.
- Oberkörper aufrecht, Rumpf stabil.

Anforderungen während der Wiederholung (REP REQUIREMENTS)

- Der Sprung erfolgt mit gleichzeitiger Abstoßbewegung beider Beine.
- Landung erfolgt mit beiden Beinen gleichzeitig im Ausfallschritt
- Während des Sprungs findet ein Wechsel des vorderen und hinteren Beins statt.
- Kein anderes Körperteil hat Kontakt mit den Beinen

Ablauf & Nach der Wiederholung (CYCLE & POST REP)

- Wiederholung: Das Ende einer Wiederholung dient als gültiger Start für die nächste.

Teamsynchronisation (TEAM SYNCRO)

- Eine Wiederholung zählt nur, wenn beide Athleten gleichzeitig mit den Knien den Boden berühren. Dabei muss mit demselben Bein wie der Partner vorne gearbeitet werden.

Pistol Squat

Definition: Der Athlet führt eine tiefe Kniebeuge auf einem Bein aus, wobei das andere Bein gestreckt nach vorne gehalten wird.

Start der Wiederholung (REP START)

- Nur der aktive Fuß befindet sich in Kontakt mit dem Boden.
- Hüft- und Kniegelenk sind vollständig gestreckt.
- Oberkörper bleibt aufrecht mit geradem Rücken.

Ende der Wiederholung (REP END)

- Nur der aktive Fuß befindet sich in Kontakt mit dem Boden.
- Hüft- und Kniegelenk sind vollständig gestreckt.
- Oberkörper bleibt aufrecht mit geradem Rücken.
- Keine Rotation im Körper.

Anforderungen während der Wiederholung (REP REQUIREMENTS)

- Der tiefste Kniebeugepunkt muss erreicht werden (Hüftbeuge unterhalb der Oberkante des Knies).
- Das nicht-stützende Bein ist während der gesamten Wiederholung **vor dem Körper und in der Luft**, darf aber mit einer Hand gehalten werden.

Ablauf & Nach der Wiederholung (CYCLE & POST REP)

- Die Endposition ist gleichzeitig die Startposition der nächsten Wiederholung.

Teamsynchronisation (TEAM SYNCRO)

- Synchronisation bei Start und Ende der Wiederholung (aufrechter Stand). Dabei müssen beide Athleten mit dem selben Bein arbeiten.

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 beide Athleten die Ziellinie überschritten haben, dürfen sie die nächste Übung bestreiten.

Event 7 Shut up legs

3 Rounds for time

Timecap 12 Minuten

1st round

Partner A: 500 m Row / Partner B: 1000 m Bike
50 Volleyball Wall Ball Throws

2nd round

Partner A: 400 m Row / Partner B: 800 m Bike
40 A-Jumps (IGYG).

3rd round

Partner A: 300 m Row / Partner B: 600 m Bike
30 synchrone DB Hang Snatch

Score

Gesamtzeit

Event flow

Das Workout besteht aus drei aufeinanderfolgenden Runden mit einem Timecap von 12 Minuten.

Beide Athleten teilen sich die Aufgaben innerhalb der Runde. Zunächst müssen die vorgegebenen Distanzen auf Ruderergometer und BikeErg gleichzeitig absolviert werden, bevor die jeweilige gemeinsame Übung folgt. Der Wechsel an die Übung darf erst erfolgen, wenn beide Partner die festgelegte Distanz auf ihren Ergometern absolviert haben. Die Ergometer dürfen dabei von Runde zu Runde gewechselt werden (nicht innerhalb einer Runde).

Scaled

- **Runde 1:** 500 m Row (Partner A) / 1000 m BikeErg (Partner B), anschließend 50 Volleyball Wallball Throws (9/6 kg*).
- **Runde 2:** 400 m Row (Partner A) / 800 m BikeErg (Partner B), anschließend 40 A-Jumps (IGYG).
- **Runde 3:** 300 m Row (Partner A) / 600 m BikeErg (Partner B), anschließend 30 synchrone DB Hang Snatch (15/10 kg).

*Mixed Teams: 6kg

Intermediate

Der Ablauf bleibt gleich, jedoch mit höheren Gewichten:

- **Runde 1:** 500 m Row (Partner A) / 1000 m BikeErg (Partner B), anschließend 50 Volleyball Wallball Throws (9/6 kg*).
- **Runde 2:** 400 m Row (Partner A) / 800 m BikeErg (Partner B), anschließend 40 A-Jumps (IGYG).
- **Runde 3:** 300 m Row (Partner A) / 600 m BikeErg (Partner B), anschließend 30 synchrone DB Hang Snatch (22.5/15 kg).

*Mixed Teams: 6kg

Elite

Auch hier bleibt der Ablauf identisch, allerdings mit den höchsten Gewichtsvorgaben:

- **Runde 1:** 500 m Row (Partner A) / 1000 m BikeErg (Partner B), anschließend 50 Volleyball Wallball Throws (9/6 kg*).
- **Runde 2:** 400 m Row (Partner A) / 800 m BikeErg (Partner B), anschließend 40 A-Jumps (IGYG).

- **Runde 3:** 300 m Row (Partner A) / 600 m BikeErg (Partner B), anschließend 30 synchrone DB Hang Snatch (30/22.5 kg).

* Mixed Teams: 9kg

Die Zeit des Workouts stoppt, sobald beide Athleten gemeinsam auf der Startmatte stehen. Der Gesamtscore entspricht der dafür benötigten Zeit. Schafft ein Team das Workout nicht innerhalb des 12-Minuten-Caps, wird als Score die Gesamtzahl der bis dahin absolvierten Wiederholungen gewertet.

Movement Standards

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).

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).

Volleyball Wallball Throw

Definition: Beide Athleten stehen sich gegenüber, in der Mitte die Klimmzugstange des Rigs. Ein Athlet wirft einen Wall Ball über diese Stange des Rigs, der zweite Athlet fängt den Ball.

Start der Wiederholung (REP START)

- Unterer Punkt der Kniebeuge mit dem Ball vor dem Oberkörper
- beide Hände halten den Ball.

Ende der Wiederholung (REP END)

- Der Ball überquert die horizontale Stange des Rigs.

Anforderungen während der Wiederholung (REP REQUIREMENTS)

- Der Ball wird in einer flüssigen Bewegung vom unteren Kniebeugepunkt aufgestanden und geworfen.
- Nach Verlassen der Frontkniebeuge bleibt der Körper in der vollständigen Streckung.
- Es ist keine Pause zwischen Kniebeuge und Stoß erlaubt.

Ablauf & Nach der Wiederholung (CYCLE & POST REP)

- Der Ball muss entweder beim Herunterfallen auf **dem Weg gefangen werden**, oder vom Boden **aufgehoben** und in den nächsten Rep gebracht werden.

Teamsynchronisation (TEAM SYNCRO)

- Ein Athlet absolviert einen Wall Ball über das Rig, der andere Athlet bleibt stehen.

A-Jumps

Definition: Der Athlet führt vor einer Erhöhung stehend eine Kniebeuge auf die Erhöhung aus und springt aus der Kniebeuge kommend auf die Erhöhung.

Start der Wiederholung (REP START)

- Der Athlet startet in der Kniebeuge mit dem Gesäß in Kontakt zur Erhöhung.

Ende der Wiederholung (REP END)

- Aufrechter Stand auf der Erhöhung (volle Hüft- und Kniestreckung)

Anforderungen während der Wiederholung (REP REQUIREMENTS)

- Aus der Startposition erfolgt ein beidbeiniger Absprung (**rückwärts**) an dessen Ende der Athlet mit beiden Füßen auf der Erhöhung landet.
- Die Wiederholung ist abgeschlossen, sobald Knie und Hüfte in voller Streckung sind.

Ablauf & Nach der Wiederholung (CYCLE & POST REP)

- Nach der vollen Knie- und Hüftstreckung auf der Erhöhung begibt sich der Athlet wieder auf den Boden und absolviert die nächste Wiederholung. Step-Down ist erlaubt.

Hang DB Snatch

Definition: Ein Dumbbell Hang Snatch ist ein einarmiger Zug der Kurzhantel aus der Hang-Position (oberhalb der Knie) – also **nicht vom Boden** – in einer fließenden Bewegung über den Kopf.

Start der Wiederholung (REP START)

- Der Athlet steht aufrecht, Hüfte und Knie gestreckt.
- Die Kurzhantel wird in einer Hand gehalten.
- Der Bewegungsbeginn ist aus dem Hang → die Hantel muss sich über dem Knie befinden. (Hang-Regel)

Ende der Wiederholung (REP END)

- Ellbogen, Hüfte und Knie gestreckt sind
- der Arm gestreckt ist
- die Hantel über Kopf stabil
- die Füße stehen in einer Linie (kein Schritt nach vorn/hinten).

Anforderungen während der Wiederholung (REP REQUIREMENTS)

- Es besteht keine Vorschrift, wann nach einer Wiederholung die Hand gewechselt werden muss
- Das Platzieren der nicht arbeitenden Hand/des nicht arbeitenden Arms auf dem Oberschenkel oder am Körper ist verboten.

Ablauf & Nach der Wiederholung (CYCLE & POST REP)

- Die Kurzhantel kann auf beliebigem kontrollierten Weg in die Ausgangsposition gebracht werden, solange der Athlet die Regeln des Hangs einhält.

Teamsynchronisation (TEAM SYNCRO)

- Synchronität beim REP Start und Ende.

Event 8 Surprise

Das Briefing findet vor Ort statt.