

Description

Region Battle R2

7 RM Frontsquat

Timecap: 8 min.

Beschreibung

Das Workout beginnt mit allen vier Athleten an der Startlinie. Sobald der Countdown abgelaufen ist und das Workout startet dürfen alle 4 Athleten (2 Frauen + 2 Männer) auf die Wettkampflane und die jeweiligen Langhanteln beladen. Es liegen jeweils eine Frauenlanghantel mit 15kg Eigengewicht und eine Männerlanghantel mit 20kg Eigengewicht auf der Lane. Sobald die Athleten ihr Gewicht beladen haben und die Clips auf den Langhanteln sind wird dem Judge das Gewicht mitgeteilt und es erfolgt der Lift Versuch. Die Langhantel wird vom Boden angehoben und auf die Schulter umgesetzt (Clean). Ein Squatclean ist erlaubt und zählt bereits als erste Wiederholung. Ein Umsetzen mithilfe eines Powercleans ist ebenfalls gestattet. Die Kniebeuge muss für insgesamt 7 Wiederholungen durchgeführt werden für einen gültigen Versuch. Wird die Langhantel fallen gelassen oder der Standard nicht eingehalten so ist der Versuch ungültig.

Es darf pro Athlet nur schwerer aufgebaut werden. Ein zurückgehen im Gewicht beim jeweiligen Athleten ist ungültig.

Es darf immer nur ein Athlet liften. Beim Umbau dürfen nur die Teamkameraden auf der Lane helfen.

Presented



Movement Standards

Frontsquat

Die Bewegung startet mit der Langhantel in der Frontrack Position sowie gestreckter Hüfte und Knien, nachdem sie vom Boden umgesetzt wurde. Ellenbogen befinden sich vor der senkrechten Sichtlinie der Langhantel. In einer Abwärtsbewegung wird das Gewicht in der Frontrack Position nach unten befördert und sobald die Hüftfalte das Kniegelenk passiert hat muss der Athlet mit dem Gewicht wieder in die aufrechte Position mit gestreckter Hüfte und Knien gelangen, dann ist die Wiederholung gültig.