

# DESCRIPTIONCARD

## REGION BATTLE 3

### WORKOUTFLOW

Die Startposition ist auf dem Feld stehend vor der Barbell. Das Workout startet mit Athlet A und 30 Wiederholungen Power Snatches gefolgt von 15 Bar Facing Burpees über die Langhantel. Als nächstes folgt Athlet B mit 30 Wiederholungen Pull Ups gefolgt von 15 Bar Facing Burpees über die Langhantel. Athlet C folgt mit 30 Wiederholungen Power Cleans und 15 Bar Facing Burpees über die Langhantel. Als Letztes folgt Athlet D mit 30 Wiederholungen Toes to Bar und ebenfalls 15 Bar Facing Burpees über die Langhantel. Das Ganze so schnell wie möglich auf Zeit. Nachdem die letzte Wiederholung der Bar Facing Burpees absolviert wurde, wird die entsprechende Zeit notiert, die das Team für das Workout gebraucht hat. Falls die Zeit vorher abgelaufen ist, werden die entsprechenden Reps notiert.

Das Time Cap beträgt 12 Minuten. Es befinden sich immer nur die Athleten die arbeiten auf dem Feld. Wichtig ist: Es dürfen beispielsweise nicht beide Männer an die Langhantel, sondern ein Mann an die Langhantel und der andere muss an die Rigstange. Bei den Frauen gilt das gleiche.

GEWICHTE	FRAUEN	MÄNNER
POWER SNATCH	30 KG	42,5 KG
POWER CLEAN	30 KG	42,5 KG

## MOVEMENT STANDARDS

### POWER SNATCH

Die Langhantel befindet sich auf dem Boden und muss in einem Zug Überkopf bewegt werden. Die Fang Position ist mit der Langhantel über Kopf in der Power Snatch Position. In der Position muss danach mit der Langhantel aufgestanden werden bis Hüfte, Knie und Arme voll gestreckt sind. Erst dann zählt die Bewegung als abgeschlossen und es darf die nächste Wiederholung gemacht werden. Ein Muscle Snatch ist hierbei erlaubt.

### PULL UP

Die Bewegung beginnt im Hang mit gestreckten Armen und Füße vom Boden weg. Butterfly, Kipping oder Stricte Pull-Ups sind erlaubt. Für eine gültige Wiederholung muss das Kinn klar erkennbar über die horizontale Linie der Stange kommen.

# DESCRIPTIONCARD

## REGION BATTLE 3

### MOVEMENT STANDARDS

#### POWER CLEAN

Startposition mit der Langhantel auf dem Boden. Befördern der Langhantel auf die Schultern, Fangposition hierbei in der Power Position. Aufrichten zur Endposition mit komplett gestreckter/-n Hüfte und Knien, sowie den Ellenbogen vor der Langhantel. Ein fallenlassen bzw. das werfen der Langhantel von den Schultern bevor man sich in der Endposition befindet, führt zum No Rep. Ein Muscle Clean ist hierbei erlaubt.

#### TOES TO BAR

Startposition ist voll ausgestreckt an der Pull-Up Stange hängend. Arme lang, Fersen hinter dem Körper und der senkrecht verlaufenden Stange. Am Ende der Bewegung berühren beide Füße gleichzeitig die Stange zwischen den Händen.

#### BAR FACING BURPEE

Der Burpee wird frontal zur Langhantel absolviert. Der/Die Athlet/-in startet mit einer Abwärtsbewegung bis der Athlet auf dem Boden liegt und die Brust sowie die Oberschenkel den Boden berühren. Nach dem Aufrichten muss mit beiden Füßen gleichzeitig abgesprungen, über die Langhantel gesprungen und mit beiden Füßen gleichzeitig auf der gegenüberliegenden Seite gelandet werden, erst dann ist die Bewegung beendet. Step-Ups vor dem Sprung sowie Step-backs nach der Landung sind erlaubt.