

GUIDEBOOK



2. BUNDESLIGA

Stand: 13. September 2021

INHALTSVERZEICHNIS

1. Einführung	3
2. Termine – Zeiten – Qualifikation	4
2.1.Spieltage - Gruppen - Heats	4
2.2.Zeitplan – Spieltag	5
3. Competition Setup	6
3.1.Wettkampf-Area	6
3.2.Equipmentliste	8
3.3.Zuschauer/Venue	8
3.4.Workout Aufbau	9
4.Judging	10
4.1.Teammeldung	10
4.2.Scorecards und Descriptions	11
4.3.Scoreeingabe und Übermittlung	11
5. Live-Konferenz	13
5.1.Technische Anforderungen	13
5.2.Kameraposition	14
5.3.GO LIVE	14
5.4.STREAMING – REPORT	16
5.5.Streaming Check	16
6. Checkliste	17
SCORECARDS UND DESCRIPTIONS Region Battles	18
Scorecard Event 1	22
Description Event 2	23
Scorecard Event 2	24
Description Event 3	25
Scorecard Event 3	27
Description Event 4	28
Scorecard Event 4	29

1. EINFÜHRUNG

Liebe Box-Owner und Functional-Training Gym Leiter,

im Namen des gesamten Teams der Fitness Bundesliga begrüßen wir dich und deine Athleten zur Saison 2021. Die Box Battles sind bereits absolviert und erstmals steht die 2. Bundesliga an. Für euch geht es nun um den Meistertitel und um einen der vorderen Plätze und den damit verbundenen Aufstieg in die 1. Bundesliga. Damit könnt ihr eure Chance auf die Play-Offs wahren. Dafür wünschen wir euch persönliche Bestleistungen, Teamspirit und viel Erfolg.

Die Entscheidung in der 2. Bundesliga fällt in den dezentralen Spieltagen – jedes Team absolviert den Wettkampf in seiner eigenen Box.

Das Guidebook dient hierbei als ein detaillierter Leitfaden zum Ablauf dieser dezentralen Region Battles (Spieltage) und wird euch bei einem reibungslosen Ablauf unterstützen. Schon jetzt möchten wir uns für eure Hilfe bedanken. Im dezentralen Ablauf sind wir auf die unbedingte Zuverlässigkeit, sportliche Fairness und reibungslose Kommunikation aller Boxen angewiesen. Wir wollen euch mit Skizzen zum Aufbau der Wettkampffläche, einem detaillierten Zeitplan für den Spieltag und allen wichtigen Informationen rund um die Livestream-Konferenz dabei unterstützen.

Im Guidebook enthalten ist eine CHECKLISTE. Im Idealfall arbeitet ihr diese schnellstmöglich ab. Spätestens am Vortag eures Region Battles solltet ihr alle To-Do's auf dieser Liste abgearbeitet haben.

Wir sind gespannt auf eine grandiose Saison und freuen uns, eure Box als Teil der Liga dabei zu haben.



Max, Nico und Simon

2. TERMINE – ZEITEN – QUALIFIKATION

Insgesamt gehen 95 Teams bestehend aus 8 Athleten – 4 Frauen und 4 Männer – in der zweiten Etappe der Saison an den Start. Aufgeteilt auf insgesamt acht Spieltage (Region Battles) wurden die Teams, die an den Spieltag gegeneinander antreten, gelost. Die Auslosung und Termine sowie Heat-Einteilung findet ihr im Abschnitt Spieltage – Gruppen – Heats. Ein Spieltag in der Box geht von 9.00 – 15:00 Uhr wobei die Workouts des Heat 1 jeweils 11.00 Uhr, 11.50 Uhr, 13.30 Uhr und 14.10 Uhr starten. Einen detaillierten Ablaufplan findet ihr im Abschnitt Zeitplan – Spieltag nachstehend.

2.1. SPIELTAGE - GRUPPEN - HEATS

1. SPIELTAG 25. SEPTEMBER 2021	Heat
Crossfit Erfurt	1
Basis Crossfit Karlsruhe	1
Bergwerk Crossfit	1
Trave Crossfit	1
Crossfit Centerpiece	1
Crossfit Heilbronn	2
Crossfit Voluntas	2
Animo Forte CrossFit	2
Crossfit Tremonia	2

2. SPIELTAG 26. SEPTEMBER 2021	Heat
Crossfit Flipside	1
CrossFit Crefeld	1
Crossfit Dinslaken	1
CrossFit Recklinghausen	1
Crossfit Dülmen	1
Crossfit Duisburg	2
Crossfit Sennestadt	2
Arca	2
DEIN Crossfit	2
Rambox Crossfit	2

3. SPIELTAG 09. OKTOBER 2021	Heat
Crossfit Kokoro	1
Crossathletic	1
CrossFit Assault	1
CrossFit Kaltenkirchen	1
Crossfit Ludwigshafen	1
ZE3 Crossfit	1
Crossfit Wuid	1
Crossfit Würzburg	2
Moin Moin Athletik	2
Warehousegym	2
Crossfit Kolbermoor	2
Box63	2
Crossfit Bielefeld	2

4. SPIELTAG 10. OKTOBER 2021	Heat
Black and Yellow Crossfit	1
Crossfit Factory Fulda	1
Crossfit Kampfgeist	1
Crossfit Münster	1
CrossFit Ortenau	1
Enforce Leipzig	1
Lions Courage Crossfit	1
Maschinenraum CrossFit	2
North Gym Norderstedt	2
RedHawk Crossfit	2
Crossfit Basaltkraft	2
Crossfit Bambule	2
Crossfit Lüdenscheid	2

5. SPIELTAG 16. OKTOBER 2021	Heat
Crossfit 4F	1
CrossFit Calw	1
Crossfit Elmshorn	1
Athletic & Fitnessclub	1
CrossFit Gera	1
Crossfit Go Ahead	1
CrossFit Hiesfeld	2
Crossfit Rosenheim	2
Die Crossathleten	2
Heidekreis Athletik	2
Crossfit Ahoi	2
Filder Athletics	2

6. SPIELTAG 17. OKTOBER 2021	Heat
Boltzcamp	1
Crossfit 63	1
CrossFit Bad Kreuznach	1
Crossfit Bamberg	1
Crossfit Invincible	1
Crossfit Löwen	1
Crossfit Oldenburg	2
Crossfit Rodgau	2
Crossfit Schneverdingen	2
Crossfit Siegen	2
Glück auf Crossfit	2
CrossFit 108	2

7. SPIELTAG 23. OKTOBER 2021	Heat
LEV Athletics Box	1
Crossfit BN-SU	1
Crossfit Box 360	1
CrossFit Evil Nine	1
CrossFit Jena	1
Crossfit Moers	1
Crossfit Rabbit Hole	1
Hanseatic Athletic	2
Kings Avenue Crossfit	2
Crossfit Paderborn	2
S.A.M Sportsclub Augsburg	2
The Barn	2
Crossfit Aachen	2

8. SPIELTAG 24. OKTOBER 2021	Heat
Factory Crefeld	1
Blackband Crossfit Bochum	1
Crossathletic Landsber	1
Crossfit Biberach	1
CrossFit Esslingen	1
Crossfit High Hopes	1
Crossfit Ostfriesland	2
Crossfit Tübingen	2
Machbar Training	2
Peak of Motion	2
Crossfit Rüsselsheim	2
Crossfit Hunsrück	2

Die **Gewinner der Spieltage** qualifizieren sich direkt für die 1. Bundesliga.

Für alle Teams geht es um die beste Performance. Über das **deutschlandweite Ranking** (ohne die Gewinner der Spieltage) werden **weitere 6 Startplätze** für die 1. Bundesliga vergeben.

Bis zum Ende des letzten Spieltages bleibt also die spannende Frage, welche 14 Teams in Liga 1 um den Einzug ins Finale kämpfen.

2.2. ZEITPLAN – SPIELTAG

Für einen reibungslosen Ablauf und die Schaltung der Live-Konferenz ist die Einhaltung des Zeitplans eine zentrale Anforderung. In welchem Heat eure Box an den Start geht, ist unter SPIELTAGE – GRUPPEN – HEATS nachzulesen. Am Spieltag öffnet die Box 9:00 Uhr, in der Zeit von 11:00 – 14:35 Uhr finden insgesamt vier Team-Workouts statt. 15 Uhr geben wir das finale Scoring des Spieltages bekannt. Der grundsätzliche zeitliche Ablauf des Spieltages ist dabei wie folgt:

Uhrzeit	Beschreibung
9:00	Gym open
9:30	Athleten vor Ort
10:00	Athleten Briefing
10:15	Warm-Up
WETTKAMPFBEGINN	
11:00	Workout 1 – Heat 1 / (TC 16 min)
11:25	Workout 1 – Heat 2 / (TC 16 min)
UMBAU jede Box individuell	
11:50	Workout 2 – Heat 1 / (TC 11 min)
12:05	Workout 2 – Heat 2 / (TC 11 min)
PAUSE / UMBAU jede Box individuell	
13:30	Workout 3 – Heat 1 / (TC 12 min)
13:50	Workout 3 – Heat 2 / (TC 12 min)
UMBAU jede Box individuell	
14:10	Workout 4 – Heat 1 / (TC 16 min)
14:35	Workout 4 – Heat 2 / (TC 16 min)
WETTKAMPFENDE	
14:50	Final Scoring

STREAMING	
10:20	Stream-Check
10:30	Alle Boxen „streamen“
10:45	Youtube-Streams ON AIR
15:00	Youtube-Streams OFF AIR

SCORING	
11:20	Scoring WOD 1 / Heat 1 übermittelt
11:45	Scoring WOD 1 / Heat 2 übermittelt
12:05	Scoring WOD 2 / Heat 1 übermittelt
12:20	Scoring WOD 2 / Heat 2 übermittelt
13:45	Scoring WOD 3 / Heat 1 übermittelt
14:05	Scoring WOD 3 / Heat 2 übermittelt
14:30	Scoring WOD 4 / Heat 1 übermittelt
14:50	Scoring WOD 4 / Heat 2 übermittelt

3. COMPETITION SETUP

Die Wettkampf-Area hat in jeder Box eine fest vorgegebene Größe um einen fairen Wettkampf zu ermöglichen. Ein genauer Aufbau für den Spieltag ist im Abschnitt Wettkampf-Area beschrieben. Die Workouts sind mit der Grundausstattung jedes Gyms zu absolvieren, kommen ohne Körperkontakt aus und ermöglichen die Einhaltung der Abstandsregelungen.

3.1. WETTKAMPF-AREA



Die Wettkampf - Area auf der sich das Region Battle deines Teams abspielt soll in jedem Gym deutschlandweit standardisiert und gleich sein mit den Ausmaßen:

Breite = 7 m

Tiefe = 5 m.

Dieses Feld wird unterteilt in **2 Lanes zu je 3,5 m Breite**. Das Reck mit den **Pullup Stangen** soll dabei innerhalb der Fläche stehen und sich **1 m von der hinteren Abgrenzung** des Feldes befinden.

Eine detaillierte Equipmentliste befindet sich im nächsten Abschnitt. Eine Info über die sinnvollste Position des Timers und der Kamera befindet sich im Abschnitt 5.2.

Die aktuelle Tabelle des Spieltags ist stets live unter:

<https://fitness-bundesliga.de/rb-leader/>

aufzufinden. Wir empfehlen das Leaderboard auf einem Beamer oder TV-Screen während des Spieltags in der Box anzuzeigen.

3.2.EQUIPMENTLISTE

Um euren Spieltag so standardisiert wie möglich abhalten zu können, haben wir beim programmieren der Workouts versucht, möglichst ‚nur‘ eine grundsätzliche Ausstattung der Gyms einzubeziehen. Für die Workouts benötigt ihr somit kein sehr spezielles Equipment. Eine Liste der Geräte findet ihr in der nachfolgenden Tabelle.

	Equipment	Gewichte
Event 1	2x Concept2 Rower, 2x Med Ball, 2x Med Ball, 2x Dumbbell 2x Dumbbell	6 kg 9 kg 15 kg 22,5 kg
Event 2	1x Langhantel (20kg), 1x Langhantel (15kg)	
Event 3	1x Langhantel (20kg) 1x Langhantel (15kg) 1x Pull-Up Bar	42,5 kg 30 kg
Event 4	1x Langhantel (20kg), 1x Langhantel (15kg), 2x Plyo Box, 2x Pull-Up Bar	60 kg 40 kg

Wie genau der Aufbau für die einzelnen Workouts aussehen soll, haben wir euch im Folgenden festgehalten.

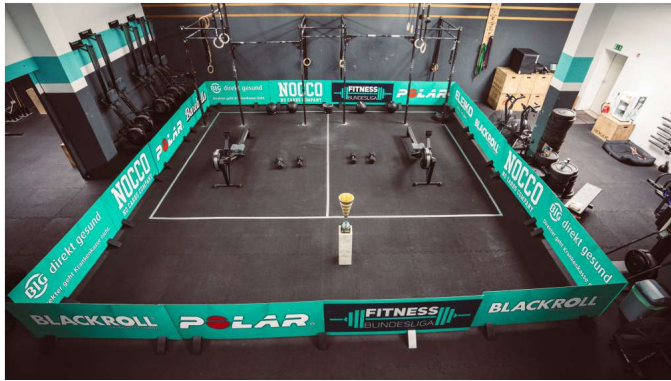
3.3.ZUSCHAUER/VENUE

Da die Vorgaben und Sicherheitsmaßnahmen in jedem Bundesland sehr unterschiedlich sind, sind wir hier auf eure Mithilfe angewiesen die Bestimmungen auch entsprechend einzuhalten und je nach Vorgabe von Bund, Ländern und Kommunen müssen die Hygiene-Bestimmungen aufrecht erhalten bleiben.

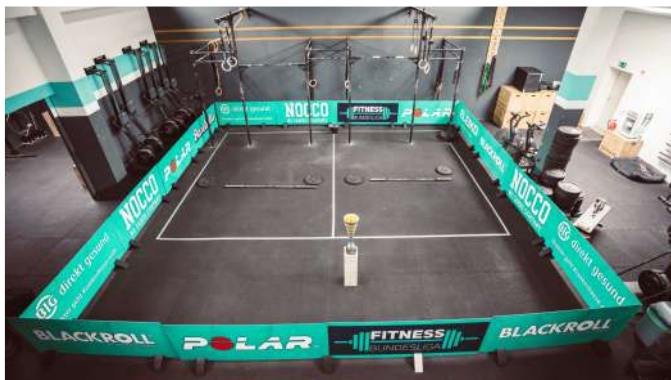
Den Bestimmungen und Vorgaben der Länder ist unbedingt Folge zu leisten. Sind an einem Spieltag abgesehen von den teilnehmenden Athleten, sowie unserem Offiziellen Judge bzw. Helfer, noch Plätze für weitere Personen in der Box frei, so können Zuschauer gern nach den Vorgaben der jeweiligen Länder agieren und Member zum anfeuern ihres Teams einladen. Hierbei muss jedoch darauf geachtet werden, dass die zulässige Gesamtzahl an Personen nicht überschritten wird. Ebenfalls wird empfohlen dass Zuschauer Mund-und Nasenschutz tragen.

Ebenfalls kann über Monitore/Beamer in der Box der Stream des Spieltags über unseren YouTube Kanal live mitverfolgt werden. Bei diesen „Public Viewings“ muss ebenfalls entsprechend der Hygiene- und Schutzbestimmungen der jeweiligen Länder agiert werden.

3.4. WORKOUT AUFBAU



Event 1



Event 2



Event 3



Event 4

4. JUDGING

Für die Fitness Bundesliga streben wir nach einem Höchstmaß an Vergleichbarkeit und Fairness. Um einen möglichst hohen Standard zu gewährleisten, wollen wir ein einheitliches Judging ermöglichen. Dafür stellen wir Rahmenbedingungen wie Scorecards, Workout- Descriptions und Ansprechpartner zur Verfügung, sind aber auf eure Mithilfe im Besonderen angewiesen.

Für den Spieltag wollen wir euch in Zusammenarbeit mit Anthony und Kaddi einen Judge stellen. In den überwiegenden Fällen sind diese aus anderen Boxen. Können wir keinen Judge finden, wird Kaddi euch kontaktieren, damit boxintern ein geeigneter Judge gefunden werden kann. Darüber hinaus freuen wir uns, wenn ein erfahrenes Mitglied eurer Box zusätzlich bereitsteht, um beim Workout Auf- und Abbau zu helfen. Gerne könnt ihr diese Ansprechpartner per Mail an Kaddi@fitness-bundesliga.de melden. Für eine einheitliche Koordination, Briefing und Kommunikation über alle Schiedsrichter hinweg, zeichnen sich Anthony und Kaddi verantwortlich. Bitte stellt jedoch dem Judge ein Klemmbrett, Stifte, die ausgedruckten Scorecards und, sofern vorhanden, eine Stoppuhr zur Verfügung.

Wir freuen uns, wenn sich auch Member aus eurer Box bei uns als Judge/Volunteer/Workhorse melden. Über unsere Webseite www.fitness-bundesliga.de/judges-und-volunteers/ findet ihr das Kontaktformular zur Anmeldung.

4.1. TEAMMELDUNG

Zur Teilnahme an den Region Battles sind ausschließlich Athleten mit eingetragem Score aus den Box Battles zugelassen. Ein Team geht bei den Region Battles dabei mit jeweils 4 Frauen und 4 Männern an den Start. Das Ranking der Box Battles kann als Empfehlung gesehen werden, wobei Abweichungen erlaubt sind.

In Härtefällen – Krankheit, Verletzung etc. – darf ein/e Athlet/Athletin nachgemeldet werden. Die Nachmeldegebühr beträgt 20€/je AthletIN (netto). Somit ist es dem Team jedoch möglich an den Start zu gehen und die Ausfall-Gebühr von 270€ zu vermeiden.

Bitte meldet eure Starterlisten unter Angabe eures Box-Namens sowie der Vor- und Nachnamen der 4 Frauen und 4 Männer des Teams **bis 7 Tage vor dem eigentlichen Spieltag** via Mail an: nico@fitness-bundesliga.de

4.2. SCORECARDS UND DESCRIPTIONS

Die Region Battles 2021 bestehen aus insgesamt 4 Team-Workouts. Einen Überblick der Dauer und Scores ist in der nachfolgenden Tabelle. Die Scorecards befinden sich im Anhang, können ebenfalls aber auch auf der Website www.fitness-bundesliga.de eingesehen und gedownloadet werden.

	Timecap	Score
Workout 1	16 min	Time
Workout 2	11 min	Weight
Workout 3	12 min	Time
Workout 4	16 min	Time

4.3. SCOREEINGABE UND ÜBERMITTLUNG

Die Scoreeingabe erfolgt über das Team der Fitness Bundesliga. Ansprechpartner für alle Judges und Helfer sind hierbei



Anthony Toler

0152 02645530

anthony@fitness-bundesliga.de



**Katharina Wiegel aka
„Kaddi“**

0172 8043035

kaddi@fitness-bundesliga.de

Die Erfassung der Scores wird vom jeweils beauftragten Judge vor Ort vorgenommen. Zur Übermittlung der Scores wird der Score als Text formuliert an Kaddi und/oder Anthony per Whatsapp gesendet. Zur Absicherung soll die korrekt ausgefüllte Scorecard als Foto ebenfalls an Kaddi und/oder Anthony per WhatsApp geschickt werden. Das Team der Fitness Bundesliga trägt dann das entsprechende Ergebnis auf der Website ins gesamtdeutsche Scoreboard ein.

Die aktuelle Tabelle des Spieltags ist stets live unter:

<https://fitness-bundesliga.de/rb-leader/>

aufzufinden. Wir empfehlen das Leaderboard auf einem Beamer oder TV-Screen während des Spieltags in der Box anzuzeigen.

5. LIVE-KONFERENZ

Alle Spieltage der 2. Bundesliga wollen wir in einer Konferenz live übertragen. Dafür sind wir auf eure Zuarbeit angewiesen und wollen euch dies im nachfolgenden Abschnitt durch einen Leitfaden möglichst einfach machen.

5.1. TECHNISCHE ANFORDERUNGEN

Wir sagen euch, wie ihr einen störungsfreie Stream in guter Qualität aus eurer Box gewährleistet und präsentieren dieses separate auf dem YouTube Kanal der Fitness Bundesliga und in der Fitness Bundesliga Live-Konferenz.

Smartphone	Wir empfehlen ein aktuelles Smartphone (z.B. iPhone 12 Pro oder Samsung Galaxy S21) oder Tablet zu nutzen. Die Regel lautet: Je besser die Kamera und das Mikrophone des Smartphones ist, desto besser ist die Übertragung aus eurer Box.
Stativ/Standort	Eine Übertragung über 4 Stunden, macht man nicht aus der Hand. Ein Tripod oder ein Stativ mit Handy-Halterung ist enorm wichtig. Das Stativ sollte so platziert werden, dass die gesamte Wettkampffläche – in jedem Fall aber immer die aktiven Athleten zu sehen sind. Außerdem wäre es gut, wenn der Counter im Vordergrund zu sehen ist. Beispielsweise auf einer Box stehend. Bitte achtet auch darauf, dass das Bild nicht verdeckt wird durch z.B. Zuschauer vor Ort oder einen Judge.
Stromversorgung	Einen so langen Stream halten selbst neueste Smartphone nicht durch. Das Smartphone sollte daher für die Liveübertragung an eine Stromversorgung angeschlossen sein. Hier habt ihr zwei Möglichkeiten: (A) über eine Verlängerungsschnur schließt ihr das Handy direkt an eine Netzsteckdose (B) eine leistungsstarke Powerbank am Standplatz des Handys vermeidet Stolperfallen und ist eine mobile Lösung
Internet	Für die Liveübertragung ist eine Internetverbindung von ca. 10 Mbit/s Upload und ein Datenvolumen von ca. 1GB pro Stunde im Full HD Stream nötig Oft sind die Uploadloadgeschwindigkeiten über LTE deutlich höher als Box-Interne W-Lans. Einen Speed-Test für das Internet in der Box aber auch LTE (telekom, o2) könnt ihr über folgende Webseite machen: https://www.speedtest.net – bitte achtet dabei darauf, diesen Test am geplanten Standplatz des Stativs/Handys für den Stream zu machen und führt den Check sowohl für verschiedene Handynetze und ggf. Ein Box-internes W-Lan durch. Für o2 (25 GB) und telekom (unbegrenzt) gibt es Tages-Flatrates, die man für 5€ buchen kann. Somit wäre ein ausreichendes Datenvolumen sichergestellt. Alternativ habt ihr bereits einen Handyvertrag mit unbegrenzten Datenvolumen zur Verfügung.
App	Zur Liveübertragung installiert ihr bitte die App „Streamlabs“ auf dem Smartphone, dass ihr verwendet. Diese ist sowohl im Google-Playstore als auch im App-Store verfügbar.

5.2. KAMERAPOSITION

Durch eine einheitliche Kameraposition können wir eine übersichtlichere Konferenz – hier sind bis zu 8 Boxen parallel im Workouts aktiv – gewährleisten. Bitte positioniert die Kamera mit Blick auf die markierte Wettkampffläche und das Reck an der vorderen rechten Ecke. Das Bild der Kamera sollte die gesamte Wettkampffläche einfangen. Am Reck oder bei Liftings blicken die Athleten Richtung Kamera. Nach Möglichkeit wird der Counter Hintergrund im Kamerabild platziert.



5.3. GO LIVE

Streaming-Plattform

Nach der Installation der App „Streamlabs“ öffnet ihr die App. Im Menü unter *Settings* wählt ihr als *Streaming Plattform* den Punkt *Custom RTMP Server* aus. Einen *RTMP-Link* und *Stream-Key* erhaltet ihr für einen Test und für den Spieltag von uns.

Broadcast

Im Menü unter *Broadcast* wählt ihr als *Auflösung* 1080p, als *Framerate* 30fps aus, *max Bitrate* 2500kbps und als *Fokusbildmethode* *Auto Focus* aus.

ON AIR

Nun kann der Stream starten. Wenn ihr das Menü verlasst, seht ihr im Hauptfenster der App euer Kamerabild. Achtet dabei darauf, dass die Back-Kamera eures Smartphones genutzt wird. Checkt noch einmal ob auch euer Mikrophon aktiviert ist (im unteren Menü das Mikro-Symbol, dieses darf nicht rot sein). Nun könnt ihr über den *LIVE-Button* den Stream starten.

Wo ist der Stream?

Die Daten landen in unserem YouTube Kanal. Erst wenn wir im Control-Room den Stream freigeben, ist er öffentlich auf unserem Kanal. Am Spieltag (und ggf. Bei einem Test vorab) wird der Stream auf unserem Kanal zu finden sein. Den Link senden wir euch vorab.

Außerdem bauen wir mit euren Daten und den Daten der anderen Boxen die Konferenz, welche als separater Stream auf unserem Kanal zu sehen sein wird. In der Konferenz findet ihr zudem das Scoring, Kommentare und Moderation.

5.4. STREAMING – REPORT

Mit der Liveübertragung der dezentralen Spieltage und einer Fitness Bundesliga Live-Konferenz testen wir etwas bis dato völlig neuartiges in der Fitness-Szene in Deutschland. Entsprechend sind wir auf eurer Hilfe angewiesen und wollen durch eine gute Kommunikation die Qualität unseres Angebotes optimieren. Wir bitten euch daher nach interner Absprache in eurer Box uns folgendes Formular zu übermitteln:

<https://forms.gle/NA225apMCpwwPniHA>

5.5. STREAMING CHECK

In Vorbereitung der Live-Konferenzen wollen wir mit euch das Setup noch einmal besprechen. Dafür erhält jede Box individuellen Telefon-Sport nach Terminabsprache (siehe Formular oben).

1. Test

Individuell nach Absprache.

2. Test (optional)

Am Vorabend des Spieltags können wir 19Uhr noch einmal final checken.

ON AIR

Am Spieltag selbst soll um 10:30 Uhr die Übertragung aus eurer Box online sein.

6. CHECKLISTE

Die folgende Checkliste soll dir dabei helfen, am Region Battle nichts zu vergessen. Hake einfach ab was du bereits erledigt hast.

Hast du einen Judge Ansprechpartner für deine Box an Kaddi übermittelt?	
Hast du das Datenblatt zum Stream ausgefüllt und an Simon geschickt?	
Hast du die Starterliste an Nico gesendet?	
Ist für den Stream Smartphone, Stativ, Stromversorgung und Internet einsatzbereit und aufgebaut?	
Funktioniert der Zugangsschlüssel zum Stream?	
Ist die Wettkampfarea abgeklebt?	
Sind die Score- und Descriptioncards ausgedruckt und bereit?	
Ist der Zeitplan mehrfach ausgedruckt und allen bekannt?	
Ist das Equipment funktionstüchtig?	
Liegt das Equipment bereit?	
Klemmbretter und Kugelschreiber vorhanden?	
Wird das Leaderboard auf einem Screen (TV, Beamer) angezeigt?	

SCORECARDS UND DESCRIPTIONS REGION BATTLES

POWERED BY



DESCRIPTION EVENT 1

WORKOUTFLOW

Die Startposition befindet sich auf dem Feld stehend neben dem Ruder Ergometer. Das Workout startet mit dem Männerpärchen und 60 Cal. synchron Row, wird gefolgt von 40 synchron Wall Balls und 20 synchron Devil Presses. Als nächstes folgt das Frauenpärchen und 45 Cal. synchron Row, gefolgt von 40 synchron Wall Balls und ebenfalls 20 synchron Devil Presses.

Das Ganze so schnell wie möglich auf Zeit. Nachdem das letzte Pärchen Team die letzten Wiederholungen der Devil Presses absolviert haben, wird die entsprechende Zeit notiert, die das gesamte Team für das Workout gebraucht hat. Falls die Zeit vorher abgelaufen ist, werden die entsprechenden Reps notiert.

Es befinden sich immer nur die Athleten die arbeiten auf dem Feld.

Das Time Cap beträgt 16 Minuten.

GEWICHTE	FRAUEN	MÄNNER
ROW	45 CAL.	60 CAL.
WALL BALLS	6 KG AUF 9´ TARGET	9 KG AUF 10" TARGET
DEVIL PRESS	15 KG	22,5 KG

MOVEMENT STANDARDS

SYNCHRON ROW

Synchrones Rudern bedeutet einfach nur, dass beide Athleten zeitgleich arbeiten.

Der Monitor des Ruder Ergometers muss auf Null gestellt sein bevor die Uhr und das Workout starten. Beim Startsignal setzen sich beide Athleten auf das Ruder Ergometer und rudern solange bis ihre entsprechenden Kalorien auf der Anzeige erreicht wurden. Der/Die Athlet/-in muss so lange auf dem Ruder Ergometer sitzen bleiben bis der Partner ebenfalls die Kalorien erreicht hat.

POWERED BY



SYNCHRON WALL BALLS

Die Athleten nehmen ihren Ball in die Hände und bewegen sich gleichzeitig nach unten in einer tiefen Squat Position, Hüfte unter Kniegelenk. Die Bewegung nach oben in eine vollständige Streckung des Körpers mit Ball und diesen nach den Vorgaben auf die entsprechende Zielhöhe zu werfen, zu fangen und wieder in die tiefe Squat Position zu gehen. Damit die Wiederholung zählt, müssen beide Bälle das Target auf dem Weg nach oben gleichzeitig treffen.

Die erste Wiederholung als Squat Clean ist erlaubt. (MedBall Clean)

Synchronität der Wall Balls ist die tiefe squat Position und das Treffen des Targets.

SYNCHRON ALT. DEVIL PRESS

Besteht aus einem mix von einem Burpee und einem Dumbbell Snatch in einer flüssigen Bewegung.

Die Athleten starten mit einer Abwärtsbewegung bis beide Athleten auf dem Boden liegen und die Brust sowie die Oberschenkel den Boden berühren. Nach dem Aufrichten müssen beide Athleten die Dumbbell einarmig in die Überkopf Position bringen. Eine vollständige Streckung des Körpers ist hierbei notwendig, dies beinhaltet Knie, Hüfte und Ellenbogen. Der nicht arbeitende Arm darf den Körper nicht berühren. (Kein abstützen am Oberschenkel)

Step-Ups zum Aufrichten sowie Step-backs zum hinlegen sind erlaubt. Das warten auf den Partner entweder auf dem Boden oder im stehen mit Dumbell Überkopf ist ebenfalls erlaubt.

Synchronität der Devil Presses sind unten mit Brust Berührung auf dem Boden und am ende der Übung der gestreckten Arme.

SCORECARD EVENT 1

POWERED BY



FOR TIME			
EQUIPMENT: 2X ROWER 2X MEDBALL 6 KG 2X MEDBALL 9 KG 2X DUMBBELL 15 KG (1X PRO ATHLETIN) 2X DUMBBELL 22,5 KG (1X PRO ATHLET)			
60/45 CAL. SYNCHRO ROW			
40 SYNCHRO WALL BALL 9/6KG		TIMECAP	16 MINUTEN
20 SYNCHRO ALT. DEVIL PRESS 22,5/15KG		SCORE	TIME OR REPS

	60 CAL. SYNCHRO ROW	40 SYNCHRO WALL BALL	20 SYNCHRO ALT. DEVIL PRESS
M/M	60	100	120
	45 CAL. SYNCHRO ROW	40 SYNCHRO WALL BALL	20 SYNCHRO ALT. DEVIL PRESS
F/F	165	205	225

					ZEIT	
HOME BASE					ODER	
ATHLETENNUMMER					REPS	
JUDGE					NACH 16 MINUTEN	

HIERMIT BESTÄTIGE ICH DIE RICHTIGKEIT DER ANGABEN.

UNTERSCHRIFT ATHLET/ DATUM



POWERED BY



DESCRIPTION EVENT 2

WORKOUTFLOW

Die Startposition ist auf dem Feld stehend vor der Barbell. Das Workout startet mit dem Lifter Pärchen A und 3 Max. Wiederholungen Push Jerk. Gefolgt von dem Lifter Pärchen B und 3 Max. Wiederholungen Clean. Die Transition Zeit zwischen den beiden Übungen beträgt 1 Minute. Beide Lifter Pärchen haben jeweils 5 Minuten und liften nicht gleichzeitig. Die Wiederholungen müssen unbroken stattfinden. Versuche habt ihr, bis die Zeit abgelaufen ist. Nachdem die Gesamtzeit abgelaufen ist, werden die entsprechenden Maximalgewichte notiert, welches die Athleten für das Workout bewegt haben. Das Erstgewicht darf vor dem Workout schon aufgesteckt werden. Jeder Athlet baut seine Gewichte selbst auf. Es befindet sich pro Athlet nur eine Langhantel auf dem Feld. Gewichte dürfen falls nötig auch reduziert werden.

Das Time Cap beträgt 11 Minuten.

MOVEMENT STANDARDS

PUSH JERK

Die Startposition beginnt mit der Langhantel auf dem Boden. Nach dem Startsignal muss diese erst auf die Schultern gebracht werden. Von hier muss die Langhantel mit einem Push Jerk in die Überkopf Position gebracht werden bis Arme, Hüfte und Knie durchgestreckt sind. Die Langhantel muss wieder runter auf die Schultern und dann wieder über den Kopf gebracht werden für insgesamt 3 Wiederholungen. Es liftet immer nur ein Athlet.

Strict Press, Push Press und Split Jerk sind hierbei nicht erlaubt.

CLEAN

Startposition mit der Langhantel auf dem Boden. Befördern der Langhantel auf die Schultern für insgesamt 3 Wiederholungen. Fangposition hierbei entweder im tiefen Squat oder in der Power Position, beides erlaubt. 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. Es liftet immer nur ein Athlet.

SCORECARD EVENT 2

POWERED BY



3 REP MAX

EQUIPMENT:

2X BARBELL FRAUEN
2X BARBELL MÄNNER
(DIE BARBELLS DÜRFEN SICH DIE ATHLETEN AUCH TEILEN)

JEDER ATHLET BAUT SEINE GEWICHTE SELBST AUF	M/F - M/F	JE 5 MINUTEN
START IST IMMER VOM BODEN	TRANSITION	1 MINUTE
M/F 3 RM PUSH JERK	TIMECAP	11 MINUTEN
M/F 3 RM CLEAN	SCORE	GEWICHT

VERSUCH	3 RM PUSH JERK		3 RM CLEAN	
	M	F	M	F
1	KG	KG	KG	KG
2	KG	KG	KG	KG
3	KG	KG	KG	KG
4	KG	KG	KG	KG
5	KG	KG	KG	KG
6	KG	KG	KG	KG

				GEWICHT NACH 11 MINUTEN	
HOME BASE				PUSH JERK	
ATHLETENNUMMER				CLEAN	
JUDGE				GESAMT	

HIERMIT BESTATIGE ICH DIE
RICHTIGKEIT DER ANGABEN.

_____ UNTERSCHRIFT ATHLET/ DATUM

POWERED BY



DESCRIPTION EVENT 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. Das Workout wird von 2 Männern und 2 Frauen absolviert.

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.

POWERED BY



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.

POWERED BY



SCORECARD EVENT 3

FOR TIME

EQUIPMENT:

1X BARBELL FRAUEN 30 KG
1X BARBELL MÄNNER 42,5 KG
1X RIG BZW. PULL UP BAR

30 POWER SNATCHES + 15 BAR FACING BURPEES	
30 PULL UPS + 15 BAR FACING BURPEES	
30 POWER CLEANS + 15 BAR FACING BURPEES	TIMECAP 12 MINUTEN
30 T2B + 15 BAR FACING BURPEES	SCORE TIME

ATHLETE	30 POWER SNATCHES	15 BAR FACING BURPEES
A	30	45

ATHLETE	30 PULL UPS	15 BAR FACING BURPEES
B	75	90

ATHLETE	30 POWER CLEANS	15 BAR FACING BURPEES
C	120	135

ATHLETE	30 T2B	15 BAR FACING BURPEES
D	165	180

HOME BASE		ZEIT	
ATHLETENNUMMER		ODER	
JUDGE		REPS NACH 12 MINUTEN	

HIERMIT BESTATIGE ICH DIE
RICHTIGKEIT DER ANGABEN.

UNTERSCHRIFT ATHLET/ DATUM

POWERED BY



DESCRIPTION EVENT 4

WORKOUTFLOW

Die Startposition befindet sich auf dem Feld stehend vor/neben der Box. Das Workout startet mit dem ersten mix Team und 80 Wiederholungen Box Jump gefolgt von 50 Wiederholungen Overhead Squat und 20 Bar Muscle Up. Danach ist das zweite mix Team dran und absolviert ebenfalls diese Übungen und Wiederholungen. Das ganze ist auf Zeit und so schnell wie möglich zu absolvieren. Sobald die aller letzte Wiederholung absolviert wurde, wird die Zeit notiert. Sollte die Zeit vorher abgelaufen sein, werden die entsprechenden Reps notiert, die das Team für das Workout absolviert hat. Es arbeitet immer nur ein Athlet, wechseln im Pärchen Team ist jederzeit erlaubt. Jeder Athlet muss mindestens eine Wiederholung von jeder Übung gemacht haben. Es befinden sich immer nur die Athleten die arbeiten auf dem Feld. Das Time Cap beträgt 16 Minuten

GEWICHTE	FRAUEN	MÄNNER
OVERHEAD SQUAT	40 KG	60 KG
BOX	50 CM	60 CM

BOX JUMP OVER

Der/Die Athlet/-in startet vor/neben der Box und es muss mit beiden Füßen gleichzeitig abgesprungen, auf der Box gelandet und mit beiden Füßen auf der gegenüberliegenden Seite gelandet werden, erst dann ist die Bewegung beendet. Step-Dows von der Box sind erlaubt. Die Sprünge können entweder lateral oder frontal gemacht werden.

Beide Füße müssen die Box berühren, es ist nicht erlaubt komplett über die Box zu springen.

OVERHEAD SQUAT

Die Langhantel befindet sich auf dem Boden und muss Überkopf bewegt werden. In der Überkopf Position mit gestreckten armen, bewegt sich der Athlet mit der Langhantel in die tiefe squat Position. Es muss wieder 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 Squat Snatch als erst Wiederholung ist erlaubt.

BAR MUSCLE UP

Die Bewegung beginnt mit gestreckten Armen, im Hang, Füße vom Boden weg, an der Pull-Up Stange. Im Kipping muss sich über die Stange gelehnt werden bis die Ellenbogen voll durchgestreckt sind und sich die Schultern über oder vor der Stange befinden. Für den Dip zum Lockout sind nur die Hände und kein anderer Teil des Arms erlaubt.

Beim Kipping dürfen die Füße nicht höher als die horizontale Linie der Stange kommen.

SCORECARD EVENT 4

POWERED BY



**FOR TIME:
(SPLIT AS NEEDED)**

EQUIPMENT:
 1X BOX FRAUENHÖHE
 1X BOX MÄNNERHÖHE
 1X BARBELL FRAUEN 40 KG
 1X BARBELL MÄNNER 60 KG
 1X RIG BZW. PULL UP BAR
 (JEDER ATHLET MUSS VON JEDER ÜBUNG MINDESTENS EINE WIEDERHOLUNG MACHEN)

MF -> MF	
80 BOX JUMP OVER	
50 OVERHEAD SQUATS 60/40	TIMECAP 16 MINUTEN
20 BAR MUSCLE UPS	SCORE TIME OR REPS

	80 BOX JUMP OVER	50 OVERHEAD SQUATS	20 BAR MUSCLE
MF	80	130	150

ATHLETENWECHSEL

	80 BOX JUMP OVER	50 OVERHEAD SQUATS	20 BAR MUSCLE
MF	230	280	300

HOME BASE		ZEIT	
ATHLETENUMMER		ODER	
JUDGE		REPS	
		NACH 16 MINUTEN	

HIERMIT BESTATIGE ICH DIE RICHTIGKEIT DER ANGABEN.

UNTERSCHRIFT ATHLET/ DATUM