

DESCRIPTION CARD 2. LIGA SAISON 2022/2023 REGION BATTLE WORKOUT 1



LIFT HEAVY

WORKOUTFLOW

Startposition befindet sich außerhalb vom Feld. Athleten/innen können sich ihre Stationen einteilen wie sie möchten, aber wenn eine Station beendet ist, darf nicht mehr zurückgekehrt werden. Die Reihenfolge der Stationen A-D muss aber eingehalten werden. Sobald das Signal der Uhr 3-2-1...GO ertönt, läuft der erste Athlet aufs Feld und absolviert Station A Box Jumps, bis die max. Höhe erreicht wurde. Der zweite Athlet absolviert danach Station B max. Wiederholung strict Pull-Ups, danach absolviert der dritte Athlet Station C max. Wiederholung Push Press und zum Schluss absolviert der letzte Athlet Station D max. Wiederholung Deadlifts. Scores sind die entsprechende Höhe in cm und die Wiederholungen pro Movement. Falls die Zeit vor „Beenden“ der Station D abgelaufen ist, werden die entsprechenden Reps notiert, die vor dem Ende der TC vollständig absolviert wurden. Es befinden sich immer nur die aktiven Athleten auf dem Feld. Das Time Cap beträgt 10 Minuten.

GEWICHTE	FRAUEN	MÄNNER
PUSH PRESS	50KG	80KG
DEADLIFT	80KG	120KG

MOVEMENT STANDARDS

BOX JUMP

Der Athlet springt vom Boden auf die Box, beide Füße verlassen gleichzeitig den Boden und landen auch gleichzeitig auf der Box. Wiederholung ist gültig, sobald der Athlet mit der Hüfte durchgestreckt, aufrecht darauf steht. Der Athlet baut sich selbständig die Höhe weiter auf für die nächste Wiederholung. Es darf kein anderes Körperteil außer den Füßen die Box berühren. Anlauf nehmen ist erlaubt, solange der Athlet innerhalb vom Feld bleibt.

DESCRIPTION CARD 2. LIGA SAISON 2022/2023 REGION BATTLE WORKOUT 1



LIFT HEAVY

MOVEMENT STANDARDS

STRICT PULL-UP

Die Bewegung beginnt im Hang an der Pull Up Bar mit gestreckten Armen und Füße, der Athlet/die Athletin muss sichtbar mit den Füßen über dem Boden hängen (auch Zehenspitzen dürfen nicht berühren). Es sind nur Strict Pull-Ups erlaubt. Für eine gültige Wiederholung muss das Kinn klar erkennbar über die horizontale Linie der Stange kommen. Die Füße dürfen dabei nicht hinter den Körper und den senkrecht verlaufenden Rig-Pfosten kommen. Schwung nehmen ist nicht erlaubt. Jeder neue Rep beginnt mit gestreckten Armen in der Hang Position. Der Athlet darf im Hang pausieren. Man hat aber nur einen Versuch. Sobald die Hände die Pull-Up Stange verlassen, ist der Versuch beendet. Aufstiegshilfen wie Boxen oder Plates sind erlaubt. Es dürfen nur Grips oder Tape an der Bar verwendet werden, keine Kombination. Zughilfen sind nicht erlaubt. Der Athlet arbeitet alleine, es darf ihm nicht während des Versuchs Kreide o.ä. gereicht werden,

PUSH PRESS

Der Athlet bewegt das Gewicht von den Schultern aus über den Kopf- dabei benutzt er die „Dip and Drive Bewegung“, eine Art des Schwungdrückens aus den Beinen heraus. Das heißt, der Athlet/die Athletin nutzt den Dip, um die Bar über Kopf zu bringen. Die Catch Position muss mit gestreckten Beinen und gestreckter Hüfte erfolgen. Arme sind voll durchgestreckt und in einer Linie mit dem Oberkörper und den Beinen. Der Athlet darf mit der Langhantel über Kopf pausieren oder auf den Schultern liegend. Man hat aber nur einen Versuch. Sobald man die Hände von der Stange löst, ist der Versuch beendet. Es darf auch aus dem Rack gehoben werden, der Athlet muss sich allerdings zur Kamera drehen!

DEADLIFT

Der Athlet hebt das Gewicht vom Boden bis zur Hüfte und steht dabei aufrecht, d.h. Hüfte ist gestreckt, Knie sind durchgedrückt und Schultern hinter der Langhantel. Die Hände sind während des Lifts außerhalb der Beine. Das Gewicht darf nicht gebounced werden. Damit ist gemeint, dass kein Momentum ausgenutzt werden darf, indem das Gewicht in den Boden gestoßen wird. Der Athlet darf mit der Langhantel im Hang pausieren, aber das Gewicht auf dem Boden ablegen und pausieren bzw. die Hände neu platzieren ist nicht erlaubt.

Man hat nur einen Versuch. Sobald man die Stange aus den Händen und herunterfallen lässt, dann ist der Versuch beendet. Es sind keine Zughilfen erlaubt.