

DESCRIPTION CARD 2. LIGA SAISON 2022/2023 REGION BATTLE WORKOUT 3



LIFT HEAVY

WORKOUTFLOW

Das Event wird von je einem F-M Pärchen synchron absolviert und die Startposition ist außerhalb vom Feld. Sobald das Signal der Uhr 3-2-1...GO ertönt, laufen beide Athleten auf das Feld und beginnen mit 200 sync Barbell Thruster, dann 100 sync Pull-Ups und 50 sync Single Arm Devils Press. Es darf jederzeit mit dem zweiten F-M Pärchen in der Wechselzone (Startbereich außerhalb des Feldes) gewechselt werden. Das Team sammelt gemeinsam ihre Wiederholungen. Nachdem die letzte Wiederholung der Devils Press absolviert wurde, müssen die Athleten das Feld wieder verlassen und die entsprechende Zeit wird notiert, die das Team für das Workout gebraucht hat. Falls das TC vorher abgelaufen ist, werden die fehlenden Reps auf die Zeit drauf addiert (pro fehlendem Rep 1 Sekunde). Es befinden sich immer nur die aktiven Athleten auf dem Feld.

Das Time Cap beträgt 20 Minuten.

GEWICHTE	FRAUEN	MÄNNER
THRUSTER	15KG	20KG
DEVILS PRESS	15KG	22.5 KG

MOVEMENT STANDARDS

SYNC. THRUSTER

Die Bewegung beginnt mit der Stange auf den Schultern in der Front Rack Position. Die Athleten bewegen sich mit der Langhantel in den Frontsquat und wird von der tiefen Frontsquat Position in eine voll ausgestreckte Überkopf Position geführt. Die Hüftfalte muss klar erkennbar in der tiefen Squat-Position unterhalb der Knie sein. Ein Squat Clean bzw. Cluster beim Aufheben der Stange vom Boden als Beginn des Thrusters ist erlaubt. Die Arme, Hüfte und Knie müssen mit der Langhantel Überkopf voll ausgestreckt sein. Der Kopf muss eindeutig erkennbar zwischen den gestreckten Armen durch. Die Bewegung vom Squat in die Overhead Position muss eine flüssige Bewegung sein, es darf keine Pause auf den Schultern gemacht werden.

Synchronität der Thruster: Beide Athleten stehen in der Endposition mit der Langhantel über Kopf. Athleten dürfen in der Endposition aufeinander warten, um einen gültigen Rep zu sammeln.

DESCRIPTION CARD 2. LIGA SAISON 2022/2023 REGION BATTLE WORKOUT 3



LIFT HEAVY

MOVEMENT STANDARDS

SYNC. PULL UP

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

Synchronität der PU: Beide Athleten müssen gleichzeitig das Kinn klar erkennbar über der horizontalen Linie der Stange haben.

Es sind entweder Grips oder Tape an der Stange erlaubt, nicht jedoch beides gleichzeitig.

SYNC. SINGLE ARM DEVILS PRESS

Devil Press bestehen aus einem Mix von einem Burpee und einem Dumbbell Snatch oder Clean and Jerk 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. Das Festhalten der DB ist während der gesamten Übung erforderlich. 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. Step-Ups zum Aufrichten, sowie Step-backs zum Hinlegen sind erlaubt. Das Warten auf den Partner im Stehen mit Dumbbell über Kopf ist ebenfalls erlaubt. Ein Wechseln der Arme obliegt dem Athleten selbst.

Synchronität der Devil Press: Beide Athleten stehen am Ende der Ausführung aufrecht mit voller Streckung und haben beide zeitgleich die DB über Kopf (inkl. Streckung der Arme).

Ein Fallenlassen bzw. das Abwerfen der DB von über Kopf ist nicht erlaubt und wird mit einem No Rep bestraft!