Guidebook

2. Bundesliga

Stand: 21. Oktober 222

Inhaltsverzeichnis

1. Einführung 3
2. Termine – Zeiten – Qualifikation 4
   2.1.Spieltage - Gruppen - Heats 4
   2.2.Zeitplan – Spieltag 6
3. Competition Setup 8
   3.1.Wettkampf-Area 8
   3.2.Equipmentliste 9
   3.3.Zuschauer/Venue 9
   3.4.Workout Aufbau 10
4.Organisation Spieltag 12
   4.1.Judging 12
   4.2.Teammeldung 13
   4.3.Scorecards und Descriptions 13
   4.4.Scoreeingabe und Übermittlung 13
5. Live-Konferenz 14
   5.1.Technische Anforderungen 14
   5.2.Kameraposition 15
   5.3.Go Live 15
   5.4.Streaming Check 16
6. Checkliste 17
Anhang: 18
Scorecard Event 1 19
Description Event 1 20
Scorecard Event 2 22
Description Event 2 23
Scorecard Event 3 26
Description Event 3 27
Scorecard Event 4 29
Description Event 4 30
Blanko Formular Athletennummern 32

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 2022/23. Die Box Battles sind bereits absolviert und nun 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 außerdem 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.

Nico, Simon und Max
Mit Kaddi, Anthony, Alex und Simon G.

2. Termine – Zeiten – Qualifikation

Insgesamt gehen 127 Teams bestehend aus 6-8 Athleten (3-4 Frauen und 3-4 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, ausgelost. Die Auslosung und Termine sowie Heat-Einteilung findet ihr im Abschnitt Spieltage – Gruppen – Heats. Ein Spieltag in der Box geht von 9.00 – 16:00 Uhr. Einen detaillierten Ablaufplan findet ihr im Abschnitt Zeitplan – Spieltag nachstehend.

2.1. Spieltage - Gruppen – Heats

Spieltag 1	Heat 1	Heat 2	Heat 3
22.10.	CrossFit Athletenschmiede Wik	CrossFit Kolbermoor	CrossFit Rhein-Neckar
	Crossfit Basaltkraft	CrossFit Musketeers	CrossFit Saarlouis
	CrossFit Crefeld	Crossfit Paderborn	North Gym Norderstedt
	CrossFit Hürth	CrossFit Reden	
Spieltag 2	Heat 1	Heat 2	Heat 3
23.10.	Blackband Lions CrossFit	CrossFit BN-SU	Crossfit Würzburg
	CrossFit Ahoi	CrossFit Heilbronn	Einstein CrossFit
	CrossFit Bamberg	CrossFit Kiel	Löwen Box Langenhagen
	CrossFit Moers	Crossfit Schmiede Kassel	CrossFit BlackRain x Cham
Spieltag 3	Heat 1	Heat 2	Heat 3
05.11.	Amboss Athletics	CrossFit Calw	CrossFit Nordheide
	CrossFit 37	CrossFit Dinslaken	Crossfit Tremonia
	CrossFit 40477	CrossFit Elmshorn	Machbar Training
	CrossFit Barbell Bros Erlenbach	CrossFit Jena	Riginal CrossFit Nürnberg
	WILD SIDE CrossFit	CrossFit Halle	
Spieltag 4	Heat 1	Heat 2	Heat 3
06.11.	Athletic & Fitness Club	CrossFit Heidelberg	CrossFit Lüdenscheid
	BASIS CrossFit Karlsruhe	CrossFit Kupferstadt	Crossfit SevenLakes
	CrossFit Assault	CrossFit Landsberg am Lech	Die Box CrossFit Kaltenkirchen
	CrossFit Celle	CrossFit LDK	Die Crossathleten
	CrossFit Eching - Die Box	CrossFit Lübeck	ENFORCE Leipzig
	CrossFit Esslingen		

Spieltag 5	Heat 1	Heat 2	Heat 3
19.11.	FTL's Garage	Glück Auf CrossFit	Fitnessninja
	Boltzcamp	CrossFit Biberach	Freyraum
	Crossfit Freiburg	Kings Avenue CrossFit	Crossathletic
	Crossfit District Eighteen	Moin Moin Athletik	CrossFit Rosenheim
	CrossFit Friedensstadt	CrossFit Hagen	Crossfit Recklinghausen
	CrossFit Sennestadt	CrossFit Dülmen	CrossFit Erfurt
	Kilo&Meter Kempten		
Spieltag 6	Heat 1	Heat 2	Heat 3
20.11.	arca	CrossFit Siegen	CrossFit Dachau
	Bratbox	CrossFit Freundeskreis	RedHawk CrossFit
	CrossFit Bad Kreuznach	CrossFit Greenheart	CrossFit Wolfsburg
	CrossFit Schmelztiegel	LEV Athletics Box	DEIN CrossFit
	CrossFit HafenCity	CrossFit Motus Rostock	Crossfit Kraftmühle
	CrossFit Gera	CrossFit Chiemgau	Sankt Pauli Athletik
	CrossFit Squared Mannheim		
Spieltag 7	Heat 1	Heat 2	Heat 3
10.12.	Greifenpower e.V.	CrossFit63 - Seligenstadt	Trave CrossFit
	CrossFit BOX360	Bens Gym	Crossfit Rodgau
	ZE3 Crossfit	X-Fit Euskirchen e.V.	CrossFit Flipside
	CrossFit mit Schmackes	CrossFit Ostfriesland	Benchmark Münster
	CrossFit Albatross	CrossFit Oldenburg	RamboX CrossFit
	CrossFit Schmiden	12nullacht performance crossfit	CrossFit Löwen
Spieltag 8	Heat 1	Heat 2	Heat 3
11.12.	CrossFit Ortenau	CrossFit Wildpack	Crossfit Düsseldorf
	Crossfit Bielefeld	CrossFit 4F	Factory Crefeld
	CrossFit im Glashaus	CrossFit Parsdorf	Crossfit WUID
	CrossFit Duisburg	CrossFit Dortmund	WarehouseGym
	CrossFit Bonn	Kraftbox Nordwalde	CrossFit Hamminkeln
	Voluntas Communityfitness	CrossFit Bambule	

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

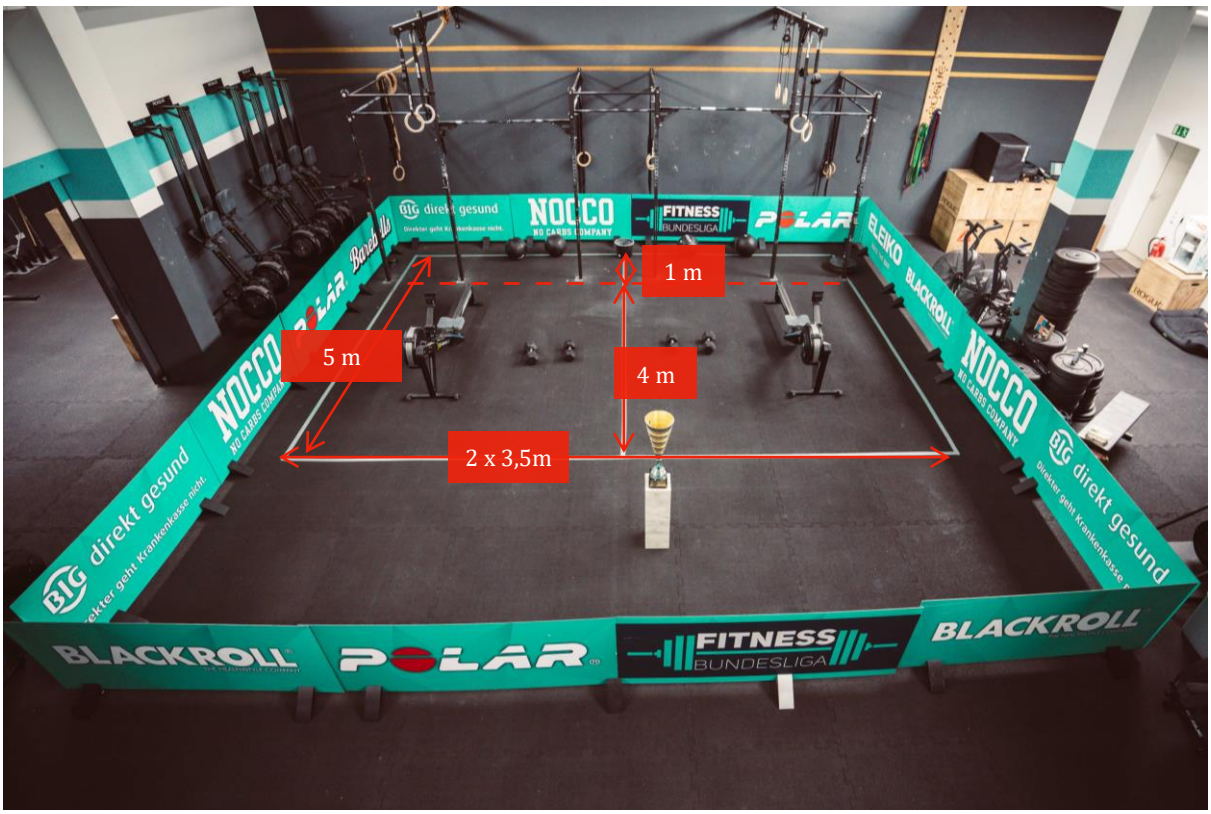
Für einen reibungslosen Ablauf und die Schaltung der Live-Konferenz ist die Einhaltung des Zeitplans eine zentrale Anforderung. In welchem Heat eure Box an den Start geht, ist unter SPIELTAGE – GRUPPEN – HEATS nachzulesen. Am Spieltag öffnet die Box 08:30 Uhr, in der Zeit von 10:00 – 15:30 Uhr finden insgesamt vier Team-Workouts statt. Gegen 16 Uhr geben wir das finale Scoring des Spieltages bekannt.
Der grundsätzliche zeitliche Ablauf des Spieltages ist dabei wie folgt:

Uhrzeit	Beschreibung
08:30	Gym open / Ankunft Judge
9:00	Athleten vor Ort
09:15	Athleten Briefing
09:30	Warm-Up
WETTKAMPFBEGINN	
10:00	Workout 1 – Heat 1 / (TC 10 min)
10:15	Workout 1 – Heat 2 / (TC 10 min)
10:30	Workout 1 – Heat 3 / (TC 10 min)
UMBAU jede Box individuell	
10:50	Workout 2 – Heat 1 / (TC 20 min)
11:15	Workout 2 – Heat 2 / (TC 20 min)
11:40	Workout 2 – Heat 3 / (TC 20 min)
PAUSE / UMBAU jede Box individuell	
12:45	Workout 3 – Heat 1 / (TC 20 min)
13:10	Workout 3 – Heat 2 / (TC 20 min)
13:35	Workout 3 – Heat 3 / (TC 20 min)
UMBAU jede Box individuell	
14:05	Workout 4 – Heat 1 / (TC 24 min)
14:35	Workout 4 – Heat 2 / (TC 24 min)
15:05	Workout 4 – Heat 3 / TC (24 min)
WETTKAMPFENDE	
15:45	Final Scoring

	STREAMING
08:45	Stream-Check Start
09:30	Alle Boxen „streamen“
09:45	Youtube-Streams ON AIR
16:00	Youtube-Streams OFF AIR

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. Folgende Ausmaße sind einzuhalten:

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.
Absolute Ausnahmeregelungen sind bitte am Spieltag vor 09:00 Uhr mit Kaddi unter 0172 8043035 abzusprechen.

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/2022/2-bundesliga-2022-23-overall/

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	A: Plyo Box Plates B: PullUp Bar C: Langhantel (20/15kg) D: Langhantel (20/15kg)	 Zielgewicht 80/50 kg Zielgewicht 120/80kg
Event 2	Dumbbells Ropes PullUp Bar PlyoBox	2x 15kg / 2x 22,5 kg
Event 3	Langhantel (20kg) Langhantel (15kg) Pull-Up Bar Dumbbells	Zielgewicht 20kg Zielgewicht 15kg 1x 22,5kg / 1x 15kg
Event 4	1x Rower Langhantel (20kg) Langhantel (15kg) Plates zum Hochbauen der Bar	Zielgewichte 40 & 60kg Zielgewichte 42,5 & 55kg

Den genauen Aufbau der einzelnen Workouts haben wir euch unter 3.4 eingefügt.

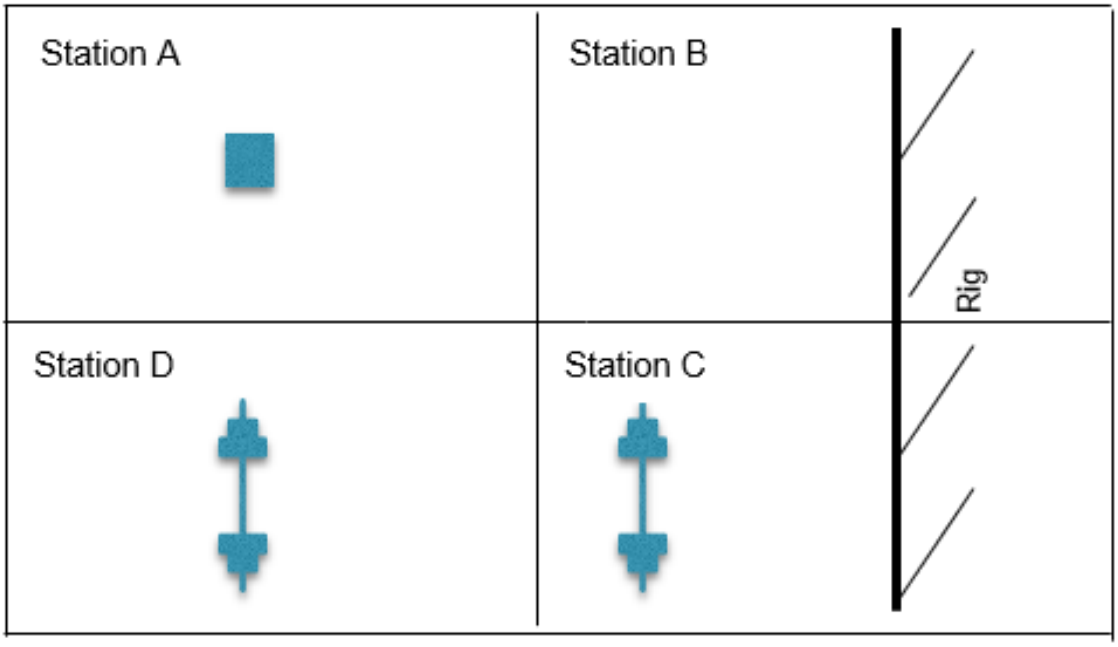
3.3. Zuschauer/Venue

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.
Regelungen können sich besonders mit der anstehenden Herbst-/Winterzeit wöchentlich ändern. Bitte checkt die Vorgaben in eurem Bundesland/eurer Stadt selbstständig.

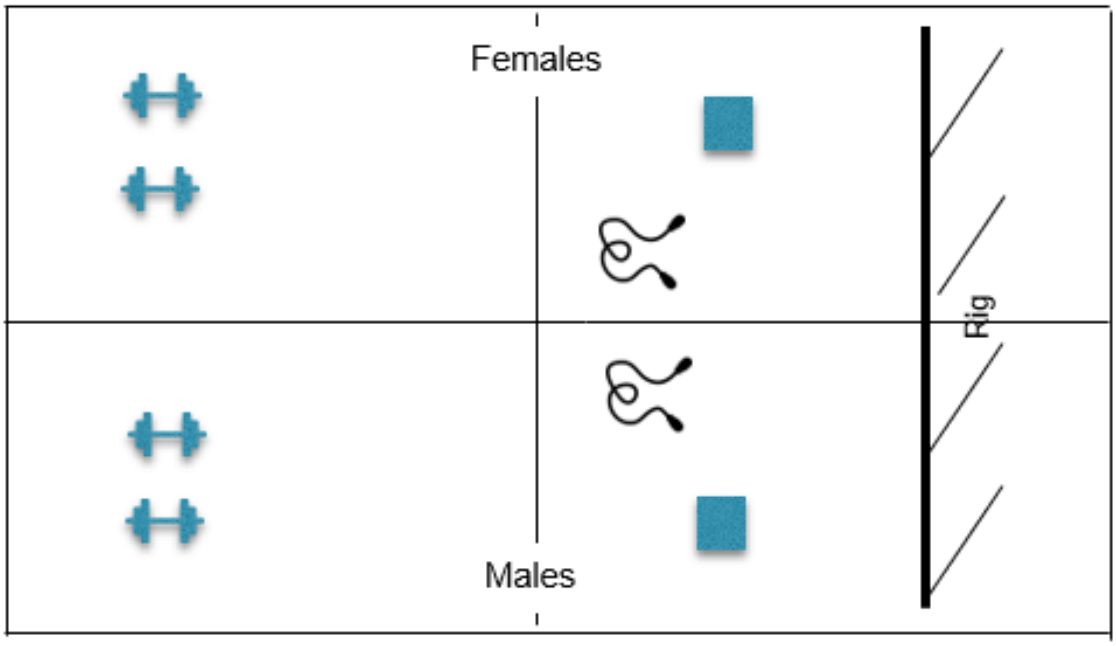
Ebenfalls kann über Monitore/Beamer in der Box der Stream des Spieltags über unseren YouTube Kanal live mitverfolgt werden. Bei diesen „Public Viewings" muss ebenfalls entsprechend der Hygiene- und Schutzbestimmungen der jeweiligen Länder agiert werden.

3.4. Workout Aufbau

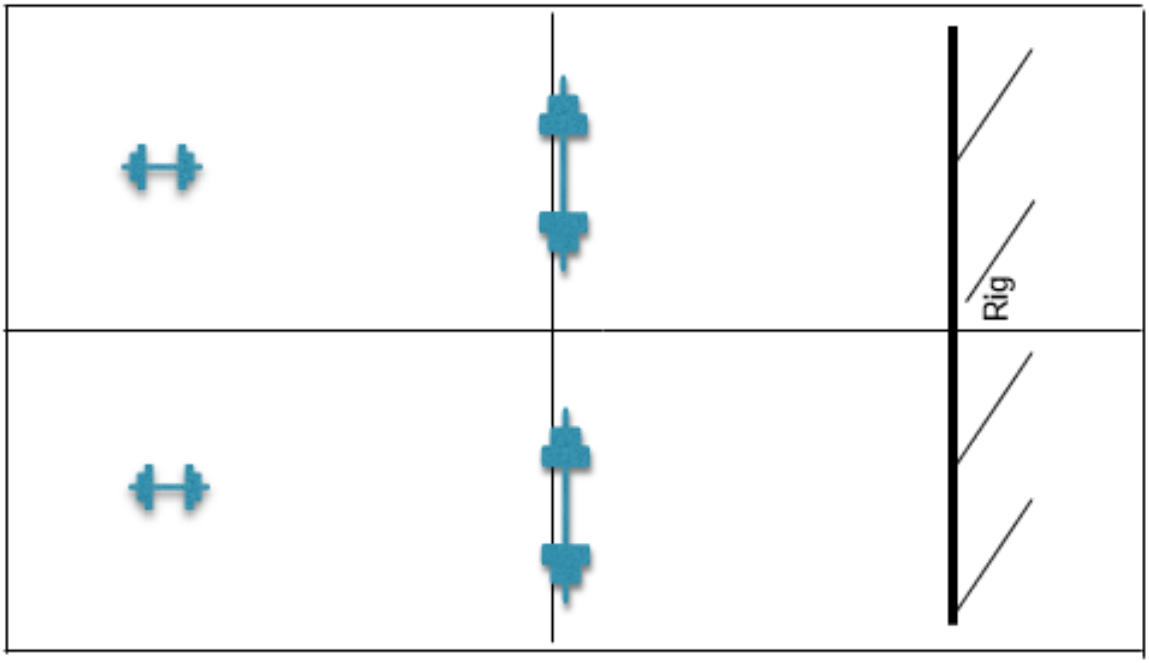
Event 1:



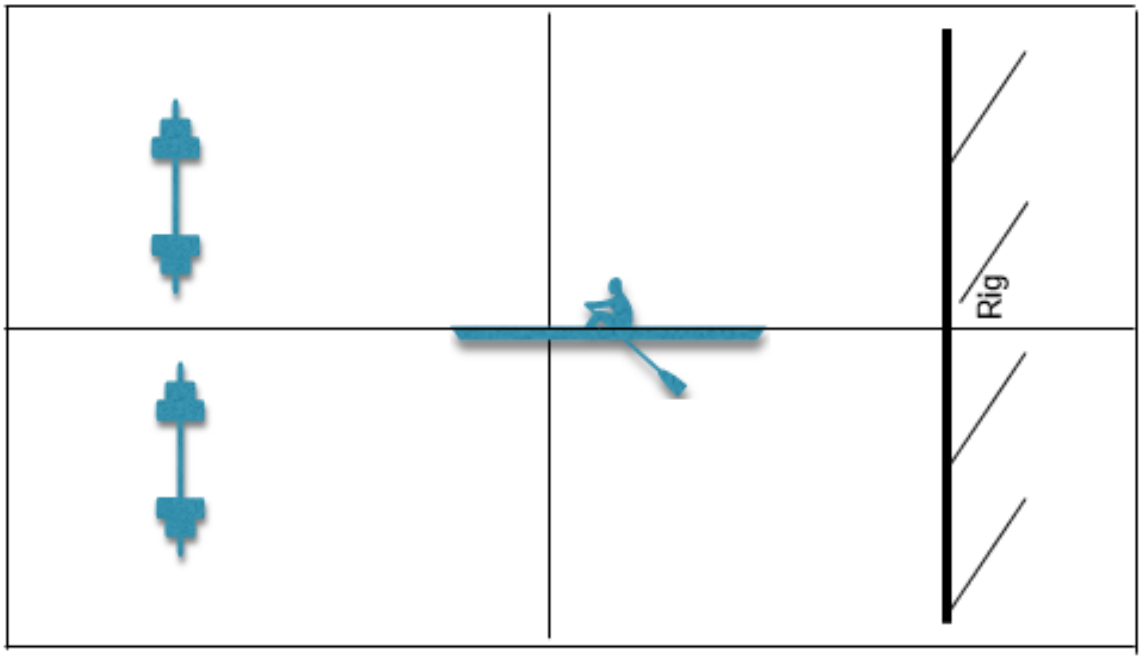
Event 2:



Event 3:



Event 4:



4. Organisation Spieltag

4.1. 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. Am Spieltag selbst bitte bei Problemen, Beschwerden u.ä. (gerne natürlich auch Lob) unmittelbar telefonisch an Kaddi wenden.
Der Judge vor Ort braucht eine gute Internetverbindung. Es wäre daher wünschenswert, wenn ihr euren WLAN Zugang mit dem Judge teilt. Der Judge empfängt regelmäßige Notifications z.B. zum geplanten Workoutstart, Verschiebungen oder bspw. Änderungen im SetUp. Der Judge ist demnach weisungsbefugt und gibt vor, wann das Workout startet und wie die Fläche aufzubauen ist.
Bitte stellt dem Judge ein Klemmbrett, Stifte, die ausgedruckten Scorecards und, sofern vorhanden, eine Stoppuhr zur Verfügung. Zudem wird ein Zollstock oder Maßband benötigt.

Unsere Helfer freuen sich außerdem über eine herzliche Begrüßung und das ein oder andere Kalt- bzw. Heißgetränk!

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.

Kaddi
0172 80 43 035
kaddi@fitness-bundesliga.de

Anthony Toler
0170 934 94 86
anthony@fitness-bundesliga.de

4.2. Teammeldung

Zur Teilnahme an den Region Battles sind ausschließlich Athleten mit mind. einem eingetragenen Score aus den Box Battles zugelassen. Ein Team geht bei den Region Battles dabei mit jeweils 3-4 Frauen und 3-4 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 Athletln (netto). Somit ist es dem Team jedoch möglich, an den Start zu gehen und die Ausfall-Gebühr von 270€ zu vermeiden.

4.3. Scorecards und Descriptions

Die Region Battles 2022/23 bestehen aus insgesamt 4 Team-Workouts. Einen Überblick der Dauer und Scores zeigt die nachfolgende 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	10 min	1. Tiebreak (Höhe BJ), 2. Scores aus B-D
Workout 2	20 min	Time
Workout 3	20 min	Time
Workout 4	24 min	Time

Alle Workouts mit Standards und Flow erklärt euch Anthony auch hier:

https://youtube.com/playlist?list=PL-T3_qfI4r8xFb3nv_hpUzZuP2yYtTQoK

Nutzt diese Videos als Grundlage für euer internes Briefing und Team Training.

4.4. Scoreeingabe und Übermittlung

Die Übermittlung und Eingabe der Scores erfolgt über das Team der Fitness Bundesliga. Euer Judge übernimmt am Spieltag die Verantwortung für die sofortige Übermittlung des Scores. Die Eingabe erfolgt zentralisiert. Die Scorecards liegen dem Team der Fitness Bundesliga als Foto vor und werden nach Ende der 2. Liga vernichtet. Eine Aufbewahrung der Scorecards in den Boxen/Venues ist nicht erforderlich.

Die aktuelle Tabelle des Spieltags ist stets live unter:

https://fitness-bundesliga.de/2022/2-bundesliga-2022-23-overall/

aufzufinden. Wir empfehlen das Leaderboard auf einem Beamer oder TV-Screen während des Spieltags in der Box anzuzeigen.
Der Score wird durch das antretende Team mittels Unterschrift validiert. Mit Unterschrift erlischt der Anspruch auf Änderungen seitens des antretenden Teams. Die Fitness Bundesliga behält sich das Recht vor, bei begründeten Unstimmigkeiten oder Auffälligkeiten im Live Stream eine Änderung des Scores, nicht jedoch ohne Information des Team Captains, vorzunehmen.

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

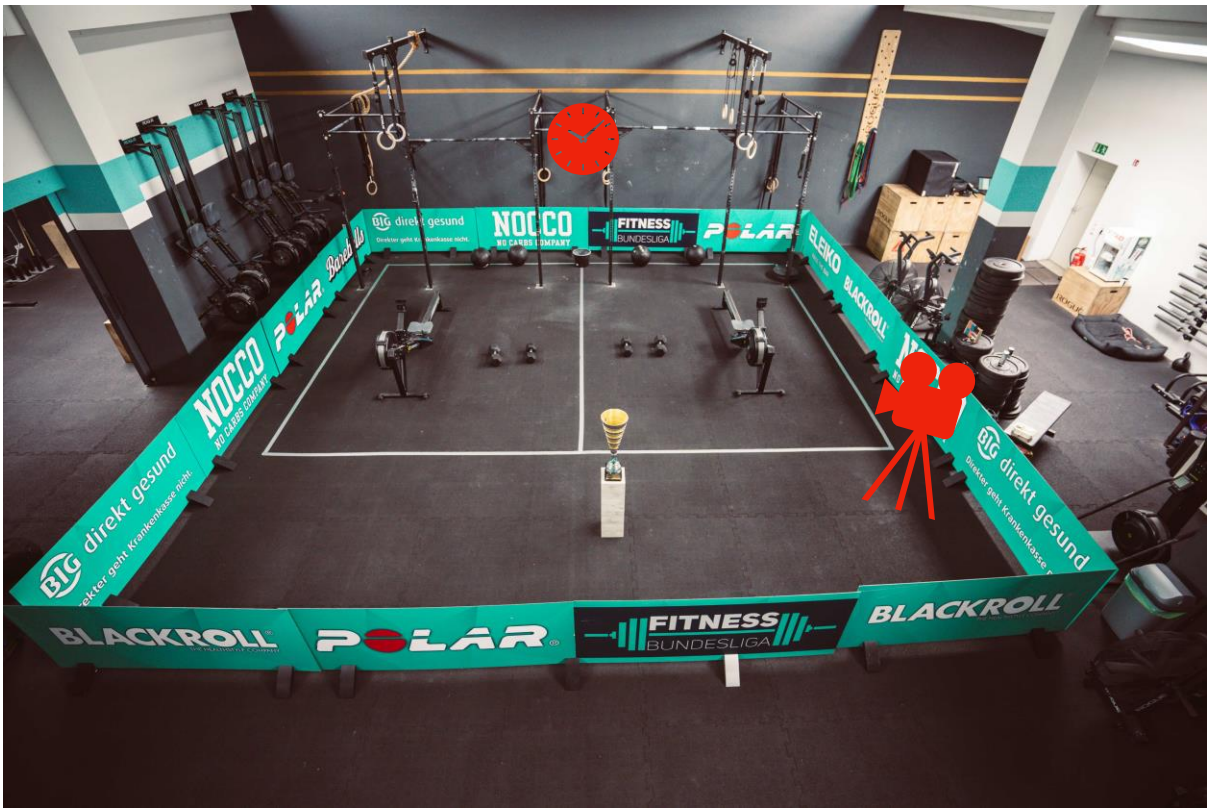
Wir sagen euch, wie ihr einen störungsfreie Stream in guter Qualität aus eurer Box gewährleistet und präsentieren diesen separat auf dem YouTube Kanal der Fitness Bundesliga und in der Fitness Bundesliga Live-Konferenz.

Smartphone	Wir empfehlen ein aktuelles Smartphone der neusten Generation oder Tablet zu nutzen. Die Regel lautet: Je besser die Kamera und das Mikrophone des Smartphones sind, 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. Der Kamerawinkel sollte so gewählt werden, dass alle Movements klar erkennbar und bewertbar sind. Der Timer/die Uhr müssen im Bild klar erkennbar sein. 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 Verlängerungssschnur 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. Altarnativ 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 9 Boxen parallel in Workouts aktiv – gewährleisten. Bitte positioniert die Kamera mit Blick auf die markierte Wettkampffläche und das Reck an der vorderen rechten Ecke circa auf Kopfhöhe.

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 Fokusmethode 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 Mikrofon 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 Check

In Vorbereitung der Live-Konferenzen wollen wir mit euch das Setup noch einmal besprechen. Dafür erhält jede Box individuellen Telefon-Support nach Terminabsprache. Eine ausführliche E-Mail dazu erhaltet ihr von uns. Zwei wichtige ToDo's für euch:

1. Test
   Individuell nach Absprache. Dazu erhaltet ihr eine separate Mail.

2. ON AIR
   An eurem Spieltag soll um 09:30 Uhr die Übertragung aus eurer Box online sein.

6. Checkliste

Die folgende Checkliste enthält nochmal die wichtigsten Punkte und soll dir dabei helfen, am Region Battle nichts zu vergessen. Hake einfach ab, was du bereits erledigt hast.

Ist dir der Ablauf am Spieltag selbst bekannt? Hast du ihn verinnerlicht?	
Kennst du deine Ansprechpartner?	
Hast du den Zeitplan verinnerlicht? Liegen Ausdrucke bereit?	
Ist dein Athleten Team instruiert (wer, was, wann, wo)?	
Kennt ihr eure Workouts, den Flow und die Standards?	
Hast du das Datenblatt zum Stream ausgefüllt und an Simon geschickt?	
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 Description Cards sowie das Blanko für die Athletennummern ausgedruckt und bereit?	
Ist das Equipment funktionstüchtig? Ist das Equipment verfügbar / liegt es bereit?	
Klemmbretter, Kugelschreiber, Zollstock vorhanden?	
Liegt das Shirt für den Judge bereit (Versand erfolgte mit euren Athletenshirts)?	
Liegt dein WLAN Passwort bereit?	
Optional: Wird das Leaderboard auf einem Screen (TV, Beamer) angezeigt?	

Anhang: Scorecards, Descriptions und Blankoformular Athletennummern für die 2. Liga

Alle Dokumente hier als PDF:

Scorecard Region Battle 1.pdf

Scorecard Region Battle 2.pdf

Scorecard Region Battle 3.pdf

Scorecard Region Battle 4.pdf

Description Region 4.pdf

Description Region 3.pdf

Description Region 2.pdf

Description Region 1 .pdf

SCORECARD 2. LIGA
SAISON 2022/2023
REGION BATTLE WORKOUT 1

FITNESS BUNDESLIGA

LIFT HEAVY

HOMEBASE				
ATHLETENNUMMER				
JUDGE				

STATION A: FIND 1RM BOX JUMP (IN CM)		
STATION B: MAX EFFORT STRICT PULL-UP		
STATION C: ME PUSH PRESS 50/80KG	TIMECAP	10 MINUTEN
STATION D: ME DEADLIFT 80/120KG	SCORE	HÖHE & REPS

STATION A	STATION B	STATION C	STATION D
1RM BOX JUMP	MAX EFFORT STRICT PULL-UP	MAX EFFORT PUSH PRESS	MAX EFFORT DEADLIFT
CM	REPS	REPS	REPS

IN A 10 MINUTE WINDOW:

EQUIPMENT:

1X BOX
1X RIG BZW. PULL-UP BAR
2X BARBELL (MANN UND/ODER FRAU)

HÖHE IN CM	
REPS STRICT PULL-UP	
REPS PUSH PRESS	
REPS DEADLIFT	
GESAMT A-D	

HIERMIT BESTÄTIGE ICH DIE RICHTIGKEIT DER ANGABEN.

UNTERSCHRIFT ATHLET/ DATUM

POLAR. BIG direkt gesund ELEIKO

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

MOVEMENT STANDARDS

STRICT PULL-UP

Die Bewegung beginnt im Hang an der Pull Up Bar mit gestreckten Armen und Füße, der Athlet/die Athetin 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.Hüfteist 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.

FITNESS BUNDESLIGA

SCORECARD 2. LIGA
SAISON 2022/2023
REGION BATTLE WORKOUT 2

LIFT HEAVY

HOME BASE				
ATHLETENNUMMER				
JUDGE				

-DT RUNDE-	-NINJA RUNDE-		
12 DOUBLE DB DEADLIFT	24 DOUBLE UNDER		
9 DOUBLE DB HANG POWER CLEAN	9 TOES TO BAR	TIMECAP	20 MINUTEN
6 DOUBLE DB SHOULDER TO OVERHEAD	6 BURPEE BOX JUMP OVER	SCORE	TIME OR REPS

SET 1	MALE 1			FEMALE 1		
	12 DOUBLE DB DEADLIFT	9 DOUBLE DB HANG PC	6 DOUBLE DB S2O	24 DOUBLE UNDER	9 TOES TO BAR	6 BURPEE BOX JUMP OVER
1	12	21	27	51	60	66
2	78	87	93	117	126	132
3	144	153	159	183	192	198
4	210	219	225	249	258	264
5	276	285	291	315	324	330

SET 2	FEMALE 2			MALE 2		
	12 DOUBLE DB DEADLIFT	9 DOUBLE DB HANG PC	6 DOUBLE DB S2O	24 DOUBLE UNDER	9 TOES TO BAR	6 BURPEE BOX JUMP OVER
1	342	351	357	381	390	396
2	408	417	423	447	456	462
3	474	483	489	513	522	528
4	540	549	555	579	588	594
5	606	615	621	645	654	660

FOR TIME
(2 SETS-5 ROUNDS)

EQUIPMENT:
2X DUMBBELLS 15KG
2X DUMBBELLS 22.5KG
1X RIG BZW. PULL-UP BAR
1X ROPE (JE ATHLET)
1X BOX FRAUEN 24" UND MÄNNER 30"

ZEIT	
ODER	
REPS NACH 20 MIN	

HIERMIT BESTATIGE ICH DIE RICHTIGKEIT DER ANGABEN.

UNTERSCHRIFT ATHLET/ DATUM

POLAR. BIG direkt gesund ELEIKO

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

WORKOUTFLOW

Dieses Event besteht aus 2 Sets mit je 5 Runden pro Athlet. Die Athleten arbeiten nacheinander in 2er Teams. Startposition befindet sich außerhalb vom Feld. Sobald das Signal der Uhr 3-2-1…GO ertönt, laufen beide Athleten auf das Feld. Im ersten Set bestehend aus einem M-F Pärchen, absolviert Male Athlet 12 double DB Deadlifts, 9 double DB Hang Power Cleans und 6 double DB Shoulder to Overhead (DT Runde). Female Athlet absolviert 24 Double Unders, 9 Toes to Bar und 6 Burpee Box Jump Over 24" (Ninja Runde). Das Ganze für 5 Runden je Athlet (also 10 insg.), immer abwechselnd. Danach wird mit dem zweiten F-M Pärchen gewechselt für Set 2. Wechselzone ist außerhalb des Felds im Startbereich. Dieses mal absolviert Female Athlet die DT Runde und Male Athlet die Ninja Runde mit 30" für die Box, auch je 5 Runden im Wechsel. Nachdem die letzten Wiederholungen der Burpee Box Jump Over absolviert wurden, 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 M-F Pärchen auf dem Feld.
Das Time Cap beträgt 20 Minuten.

GEWICHTE	FRAUEN	MÄNNER
DB DEADLIFTS	15KG	22.5KG
DB HANG POWER CLEAN	15KG	22.5KG
DB SHOULDER TO OVERHEAD	15KG	22.5KG
BURPEE BOX JUMP OVER	24 INCH	30 INCH

MOVEMENT STANDARDS

DUAL DB DEADLIFT

Der Athlet hebt beide Dumbbells vom Boden bis zur Hüfte und steht dabei in der Endposition aufrecht d.h. Hüfte ist gestreckt, Knie sind durchgestreckt, Schultern in Linie mit der Hüfte und Knie. Die Dumbbells sind während des Lifts außerhalb der Beine. Ein Kopf der DB (also je DB) muss den Boden berühren.

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

LIFT HEAVY

MOVEMENT STANDARDS

DUAL DB HANG POWER CLEAN

Der Athletin/die Athletin nimmt die DB in einem Deadlift auf und begibt sich dann in die Startposition. Die Startposition ist mit beiden Dumbbells aus dem Hang (über Knie). Befördern der Gewichte in fließender Bewegung auf die Schultern, Fangposition hierbei in der Power Position (Hüfte über 90 Grad). Aufrichten zur Endposition mit komplett gestreckter Hüfte und Knien, sowie den Ellenbogen klar sichtlich vor der DB. Ein Fallenlassen bzw. das Werfen der DB (auch beim letzten Rep) führt zum No Rep.
Ein Muscle Clean ist hierbei erlaubt.

DUAL DB SHOULDER TO OVERHEAD

Die Startposition beginnt mit beiden Dumbbells auf den Schultern. Von hier müssen sie in die Überkopf Position gebracht werden bis Arme, Hüfte und Knie wieder voll durchgestreckt sind. Nachdrücken ist erlaubt. Die Arme sind dabei in einer Linie mit dem Körper (keine Seestern Position). Die DB müssen wieder runter auf die Schultern und dann wieder über den Kopf gebracht werden. Touch N Go ist erlaubt, ist aber kein Muss. Strict Press, Push Press, Push Jerk und Split Jerk sind hierbei erlaubt. Sollte sich der Athlet/die Athletin für Push oder Split Jerk entscheiden, sind die Füße wieder in die normale Standbreite (max. schulterbreit) zurückzusetzen. Erst dann ist der Rep gültig.

DOUBLE-UNDER

Standard Double-Under. Das Seil muss zweimal komplett während eines Sprungs unter den Füßen hindurch. Bleibt das Seil während des DU an den Füßen hängen, wird dies mit einem No Rep gewertet.

TOES TO BAR

Startposition ist voll ausgestreckt an der Pull-Up Stange hängend. Der Athlet startet die Bewegung mit Armen lang, Fersen hinter dem Körper und des senkrecht verlaufenden Rig-Pfostens. Am Ende der Bewegung berühren die Füße gleichzeitig die Stange zwischen den Händen. Es dürfen entweder Grips oder Tape an der Stange benutzt werden, nicht jedoch beides gleichzeitig.

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

LIFT HEAVY

MOVEMENT STANDARDS

BURPEE BOX JUMP OVER

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 abgesprungen, auf der Box gelandet und dann mit beiden Füßen auf der gegenüberliegenden Seite auf dem Boden gelandet werden, erst dann ist die Bewegung beendet. Step-Downs von der Box sind erlaubt. Die Sprünge können entweder lateral oder box facing gemacht werden.
Beide Füße müssen die Box berühren, es ist nicht erlaubt, komplett über die Box zu springen. Die Hände sind während der gesamten Ausführung vom Körper weg zu halten. Kein Abstützen auf den Oberschenkeln erlaubt.
Beim Burpee sind Step-Ups vor dem Sprung sowie Step-backs nach der Landung auch erlaubt.

SCORECARD 2. LIGA
SAISON 2022/2023
REGION BATTLE WORKOUT 3

FITNESS BUNDESLIGA

LIFT HEAVY

HOME BASE				
ATHLETENNUMMER				
JUDGE				

SYNC-CHIPPER SWITCH AS NEEDED		
200 SYNC. THRUSTERS 15/20KG		
100 SYNC. PULL-UPS	**TIMECAP**	20 MINUTEN
50 SYNC SINGLE ARM DEVILS PRESS 15/22.5KG	**SCORE**	TIME OR REPS

	200 SYNC. THRUSTERS	100 SYNC. PULL-UPS	50 SYNC. SINGLE ARM DEVILS PRESS
M-F			
M-F			
	200	300	350

FOR TIME

EQUIPMENT:
1X BARBELL FRAUEN 15KG
1X BARBELL MÄNNER 20KG
1X RIG BZW. PULL-UP BAR
1X DB 15KG
1X DB 22.5KG

ZEIT	
ODER	
REPS NACH 20 MIN	

HIERMIT BESTÄTIGE ICH DIE RICHTIGKEIT DER ANGABEN. _____

UNTERSCHRIFT ATHLET/ DATUM

POLAR. BIG direkt gesund ELEIKO

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 Rock 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.

POLAR. BIG direkt gesund ELEIKO

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 Dumbell Snatch oder Clean and Jerk in einer flüssigen Bewegung. Die Athlethen 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!

POLAR. BIG direkt gesund ELEIKO

SCORECARD 2. LIGA
SAISON 2022/2023
REGION BATTLE WORKOUT 4

FITNESS BUNDESLIGA

LIFT HEAVY

HOME BASE				
ATHLETENNUMMER				
JUDGE				

HEAVY-HITTER-METCON-RELAY	
21 CAL. ROW	21 CAL. ROW
18 SQUAT SNATCHES	18 SQUAT CLEANS
15 CAL. ROW	15 CAL. ROW
12 SQUAT SNATCHES	12 SQUAT CLEANS
9 CAL. ROW	9 CAL. ROW

TIMECAP	24 MINUTEN
SCORE	TIME OR REPS

	21 CAL. ROW	18 SQUAT SNATCHES	15 CAL. ROW	12 SQUAT SNATCHES	9 CAL. ROW
M1	21	39	54	66	75
F1	96	114	129	141	150

	21 CAL. ROW	18 SQUAT CLEANS	15 CAL. ROW	12 SQUAT CLEANS	9 CAL. ROW
M2	171	189	204	216	225
F2	246	264	279	291	300

FOR TIME:
(M-F-M-F RELAY)

EQUIPMENT:
1X ROWER
1X BARBELL FEMALE (PLATES 30,40,42.5 & 55KG)
1X BARBELL MALE (PLATES 40,60 & 80KG)

ZEIT	
ODER	
REPS NACH 24 MIN	

HIERMIT BESTÄTIGE ICH DIE RICHTIGKEIT DER ANGABEN.

UNTERSCHRIFT ATHLET/ DATUM

POLAR. BIG direkt gesund ELEIKO

DESCRIPTION CARD 2. LIGA SAISON 2022/2023 REGION BATTLE WORKOUT 4

WORKOUTFLOW

Dieses Event ist ein Relay und wird nacheinander von M-F-M-F absolviert. Die Startposition befindet sich außerhalb vom Feld. Sobald das Signal der Uhr 3-2-1…GO ertönt, läuft der erste Male Athlet aufs Feld und absolviert 21 cal. Row,18 Squat Snatches, 15 cal. Row, 12 Squat Snatches und 9 cal. Row. Danach absolviert die erste Female Athletin, ebenfalls die gleichen Movements und Wiederholungen wie M1. Danach folgt der zweite Male Athlet mit 21 cal. Row, 18 Squat Cleans, 15 cal. Row, 12 Squat Cleans und 9 cal. Row. Zum Schluss absolviert die zweite Female Athletin ebenfalls die gleichen Movements und Wiederholungen wie M2. Sobald die letzte Kalorie gerudert wurde, muss die Athletin das Feld wieder verlassen und die entsprechende Zeit wird notiert, die das Team für das Workout benötigt hat. Sollte das TC vorher abgelaufen sein, werden die fehlenden Reps auf die Zeit drauf addiert (pro fehlendem Rep 1 Sekunde). Es befindet sich immer nur ein Athlet auf dem Feld, außer beim Aufbau der Gewichte. Es müssen für die Squat Snatches und Cleans pro Runde immer von einem nicht aktiven Athleten aufgebaut werden.

Das Time Cap beträgt 24 Minuten

GEWICHTE	FRAUEN	MÄNNER
SQUAT SNATCH	30 & 40KG	40 & 60KG
SQUAT CLEAN	42.5 & 55KG	60 & 80KG

MOVEMENT STANDARDS

ROW

Der Monitor des Ruder Ergometers muss auf Null gestellt sein, bevor die Uhr und das Workout starten. Der Widerstand kann von dem Athlet/der Athletin selbst ausgewählt werden. Der Athlet setzt sich auf das Ruder Ergometer und rudert solange bis ihre entsprechenden Kalorien auf der Anzeige erreicht wurden. Erst dann darf er/sie absteigen. Das Rudergerät muss jedes Mal von dem arbeitenden Athlet/der arbeitenden Athletin genullt werden, bevor die nächste Rudereinheit (also 15 und 9 cal bzw. vor den 21 cal) startet. Der nachfolgende Athlet darf das Rudergerät erst einstellen, wenn der vorherige Athlet das Feld wieder verlassen hat.

DESCRIPTION CARD 2. LIGA SAISON 2022/2023 REGION BATTLE WORKOUT 4

LIFT HEAVY

MOVEMENT STANDARDS

SQUAT 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 tiefen Squat Position. Im Squat und in der Überkopf Position muss danach mit der Langhantel aufgestanden werden bis Hüfte, Knie und Arme voll gestreckt sind. Die Endposition muss für den Judge klar ersichtlich sein. Erst dann zählt die Bewegung als abgeschlossen und es darf die nächste Wiederholung gemacht werden. Touch N´Go ist erlaubt, aber kein Muss.

SQUAT CLEAN

Startposition mit der Langhantel auf dem Boden. Befördern der Langhantel auf die Schultern, dabei ist die Fangposition im tiefen Squat, Aufrichten zur Endposition mit komplett gestreckter/-n Hüfte und Knien, sowie den Ellenbogen vor der Langhantel. Ein Fallenlassen, das Werfen der Langhantel von den Schultern bzw. Starten der nächsten Wiederholung , bevor man sich in der Endposition befindet, führt zum No Rep. Touch N´Go ist erlaubt, aber kein Muss.

2. Liga Athletennummern

Name der Box: _____

Spieltag Datum: _____

Male Athletes:

Nr.	Name	W1	W2	W3	W4
01					
02					
03					
04					

Female Athletes:

Nr.	Name	W1	W2	W3	W4
05					
06					
07					
08					

Hinweis: Jeder Athlet / Jede Athletin muss mindestens ein Workout absolvieren. Kein Athlet / Keine Athletin darf in allen Workouts antreten.