

# DESCRIPTION CARD 1. LIGA SAISON 2022/2023 REGION BATTLE WORKOUT 3



LIFT HEAVY

## WORKOUTFLOW

Startposition befindet sich außerhalb vom Feld. Das Event bestreiten zwei Mixed Teams, die nacheinander arbeiten. Beginn ist, sobald das Signal der Uhr 3-2-1...GO ertönt. Die Dumbbells und die Kettlebells liegen zu Beginn in der Startzone und müssen von den Teams jeweils zu Beginn und zum Ende hin Equipment mit aufs Feld genommen bzw. dann wieder aus dem Feld transportiert werden. Das Workout startet mit dem ersten M/F Team, und sie absolvieren in der ersten Runde 15 sync. Double Kettlebell Hang Snatches, 15 sync. Double Kettlebell Overhead Back Stepping Lunges und 15 (shared) Ring Muscle Ups, in der zweiten Runde die gleichen Movements mit 12 Wiederholungen und in der dritten Runde mit 9 Wiederholungen, Danach verlassen sie das Feld und wechseln mit dem zweiten M/F Team. Dieses absolviert in ihrer ersten Runde 42 sync. alternating Single Arm Dumbbell Snatch, 42 sync. Single Arm Dumbbell Overhead Squat und 15 (shared) Bar Muscle Ups. In ihrer zweiten Runde sind es 30 sync. alternating Single Arm Dumbbell Snatch, 30 sync. Single Arm Dumbbell Overhead Squat und 12 (shared) Bar Muscle Ups. In ihrer dritten und letzten Runde abschließend 18 sync. alternating Single Arm Dumbbell Snatch, 18 sync. Single Arm Dumbbell Overhead Squat und 9 shared Bar Muscle Ups. Sobald die letzte Wiederholung der Bar Muscle Up absolviert wurde und gültig ist, müssen die Athleten das Feld wieder verlassen, erst dann wird die Zeit gestoppt. Ring/Bar Muscle Ups müssen nicht von beiden Athleten absolviert werden. Einer darf alle machen. Time Cap für das Event beträgt 25 Minuten.

GEWICHTE	FRAUEN	MÄNNER
KETTLEBELL MOVEMENTS	2X 16KG	2X 24KG
DUMBBELL MOVEMENTS	2X 15KG	2X 22.5KG

## MOVEMENT STANDARDS

### SYNCHRONE DOUBLE KETTLEBELL HANG SNATCH

Die Athleten starten jeweils mit beiden Kettlebells aus dem Hang d.h. es muss vorher ein Deadlift absolviert werden, von dort werden sie in einer flüssigen Bewegung nach oben über Kopf gebracht mit Catch entweder in der tiefen Squat Position oder in der Power Snatch Position, beides ist erlaubt. In der Endposition sind jeweils beide Arme, Hüfte und Knie gestreckt und Arme sind in einer Linie mit dem Körper.

**Synchronität der KB Snatches:** Beide Athleten in der Endposition über Kopf mit gestreckten Armen. Sie dürfen bzw. müssen in der Endposition aufeinander warten, um einen gültigen Rep zu sammeln.

# DESCRIPTION CARD 1. LIGA SAISON 2022/2023 REGION BATTLE WORKOUT 3



LIFT HEAVY

## MOVEMENT STANDARDS

### SYNCHRONE DOUBLE KB OVERHEAD BACK STEPPING LUNGES

Die Kettlebells werden mit beiden Armen über Kopf gehalten und die Athleten absolvieren alternierend ihre Lunges mit Schritt nach hinten. Die Knie' müssen den Boden berühren, bevor die Athleten wieder aufstehen. Die Wiederholung ist erst beendet und gültig, sobald die Athleten wieder die Füße unter den Körper gebracht haben und die Hüfte wieder in der Start Position gestreckt ist. Die Arme der Athleten müssen während der Bewegung nicht gestreckt sein, solange die KB nicht den Kopf berühren.

**Synchronität der KB Back Stepping Lunges:** Beide Athleten wieder oben gestreckt in der Endposition. Sie dürfen bzw. müssen in der Endposition aufeinander warten, um einen gültigen Rep zu sammeln.

### RING MUSCLE UP

Die Bewegung beginnt mit gestreckten Armen im Hang an den Ringen, Füße vom Boden weg. Der/Die Athlet/-in befördert seinen Oberkörper nach oben über die Ringe bis die Ellenbogen voll durchgestreckt sind und sich die Schultern über oder vor den Ringen befinden. Für den Dip zum Lockout sind nur die Hände und kein anderer Teil des Arms erlaubt. Der Aufschwung kann strict oder mittels Kip erfolgen. Die Füße dürfen beim Aufschwung die Höhe der Ringe nicht überschreiten. Ein Athlet darf auch alle Wiederholungen machen. Es sind keine Aufstiegshilfen erlaubt. Der männliche Athlet hilft ggf. der weiblichen Athletin beim Aufstieg und andersherum.

### SYNCHRONE ALT. SINGLE ARM DB SNATCH

Die Athleten starten jeweils mit der Dumbbell auf dem Boden, von dort wird sie in einer flüssigen Bewegung nach oben über Kopf gebracht entweder in der tiefen Squat Position oder in der Power Snatch Position, beides erlaubt. Ein Muscle Snatch ist ebenfalls erlaubt. In der Endposition sind von beiden Athleten jeweils der Arm, die Hüfte und Knie gestreckt. In der Startposition müssen beide Köpfe der DB den Boden wieder berühren für die nächste Wiederholung. Ein Abstützen auf dem Oberschenkel ist nicht erlaubt, der nicht arbeitende Arm hat keine Berührung mit dem Körper.

**Synchronität der DB Snatches:** Beide Athleten in der Endposition über Kopf mit gestrecktem Arm. Sie dürfen bzw. müssen in der Endposition aufeinander warten, um einen gültigen Rep zu sammeln.

# DESCRIPTION CARD 1. LIGA SAISON 2022/2023 REGION BATTLE WORKOUT 3



LIFT HEAVY

## MOVEMENT STANDARDS

### SYNCHROME SINGLE ARM DB OVERHEAD SQUAT

Die Dumbbell befindet sich einarmig über Kopf. In der Überkopf Position mit gestreckten (oder auch leicht gebeugten) Armen, bewegen sich die Athleten in die tiefe Squat Position (unter 90 Grad). 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 erste Wiederholung ist erlaubt.

**Synchronität der DB OHS:** Die Endposition. Beide Athleten müssen oben stehen, mit der Hüfte, Knie und Arm voll gestreckt. Sie dürfen bzw. müssen in der Endposition aufeinander warten, um einen gültigen Rep zu sammeln.

### BAR MUSCLE UP

Die Bewegung beginnt mit gestreckten Armen im Hang an der Pull Up Bar; Füße vom Boden weg. Der/ Die Athlet/-in befördert seinen Oberkörper nach oben über die Stange 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 an der Bar; kein anderer Teil des Arms, erlaubt. Der Aufschwung kann strict oder mittels Kip erfolgen. Die Füße dürfen beim Aufschwung die Höhe der Pull Up Bar nicht überschreiten. Ein Athlet darf auch alle Wiederholungen machen. Aufstiegshilfen sind nicht erlaubt. Der männliche Athlet hilft ggf. der weiblichen Athletin beim Aufstieg und anders herum.