

# DESCRIPTION CARD 1. LIGA SAISON 2022/2023 REGION BATTLE WORKOUT 4



LIFT HEAVY

## WORKOUTFLOW

Startposition befindet sich außerhalb vom Feld. Das Event bestreiten ein Männer Team und ein Frauen Team. Beginn ist, sobald das Signal der Uhr 3-2-1...GO ertönt. Das Männer Team beginnt und Male 1 absolviert erst 15 Deadlifts, 12 Hang Power Clean und 9 Shoulder to Overhead mit 70 Kg. Male 2 absolviert danach 100 Double Under, 50 Abmat Sit-ups und 25 Bar Facing Burpees. Dann ist wieder M1 dran mit 12 Deadlifts, 9 Hang Power Clean und 6 Shoulder to Overhead mit 90 Kg, danach wieder M2 mit 75 Double Under, 35 Toes to Bar und 15 Burpee Box Jump Overs mit 24" Box. Ein letztes Mal ist M1 dran mit 9 Deadlifts, 6 Hang Power Clean und 3 Shoulder to Overhead mit 110 Kg. Abschließend nochmal M2 mit 50 Double Under, 15 Toes to Bar und 10 Burpee Box Jump Overs mit 30" Box. Nachdem die Männer fertig sind, verlassen sie das Feld und es wird mit dem Frauen Pärchen gewechselt. Sie absolvieren die gleichen Movements und Reihenfolge nur mit den entsprechend niedrigeren Gewichten und Boxhöhen. Sobald die letzte Wiederholung der Burpee Box Jump Overs absolviert wurde und gültig ist, müssen die Athletinnen das Feld wieder verlassen, erst dann wird die Zeit gestoppt. Die Gewichte für die DT Runden müssen immer vom aktiven Athleten selbst aufgebaut werden. Das Time Cap für das Event beträgt 25 Minuten.

GEWICHTE	FRAUEN	MÄNNER
DEADLIFTS	47.5KG - 60KG - 72.5KG	70KG - 90KG - 110KG
HANG POWER CLEAN	47.5KG - 60KG - 72.5KG	70KG - 90KG - 110KG
SHOULDER TO OVERHEAD	47.5KG - 60KG - 72.5KG	70KG - 90KG - 110KG
BOXHÖHE	20 INCH & 24 INCH	24 INCH & 30 INCH

## MOVEMENT STANDARDS

### DEADLIFT

Der/Die Athlet/-in hebt das Gewicht vom Boden bis zu den Oberschenkeln. Er muss dabei geradestehen, d.h. die Hüfte und beide Knie sind gestreckt, Schultern sind 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.

# DESCRIPTION CARD 1. LIGA SAISON 2022/2023 REGION BATTLE WORKOUT 4



LIFT HEAVY

## MOVEMENT STANDARDS

### HANG POWER CLEAN

Startposition mit der Langhantel mit gestreckten Armen aus dem Hang, d.h. es muss vorher gedeadliftet werden. Befördern des Gewichtes in fließender Bewegung auf die Schultern, Fangposition hierbei in der Power Position. Aufrichten zur Endposition mit komplett gestreckter Hüfte und Knie, sowie den Ellenbogen vor der Langhantel. Ein Muscle Clean ist hierbei auch erlaubt. Wird die Langhantel zurück in den Hang gebracht, ohne dass vorher eine vollständige Streckung des Körpers erfolgte, wird die Wiederholung als No Rep gewertet.

### SHOULDER TO OVERHEAD

Die Startposition beginnt mit der Langhantel auf den Schultern. Von hier muss sie in die Überkopf Position gebracht werden bis Arme, Hüfte und Knie wieder voll durchgestreckt sind. Nachdrücken ist erlaubt. Die Langhantel muss 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. Jedoch ist zu beachten, dass die Füße in der Endposition wieder auf Schulterbreite unter dem Körper stehen müssen.

### DOUBLE-UNDER

Standard Double-Under: Das Seil muss zweimal komplett während eines Sprungs unter den Füßen hindurch.

### ABMAT SIT-UPS

Der/Die Athlet/-in liegt auf dem Boden und die AbMat befindet sich am Rücken oberhalb des Steißbeins. Die Schulterblätter sind bei Beginn in Kontakt mit dem Boden. Beide Hände berühren ebenfalls den Boden hinter dem Kopf. Beim Aufrichten müssen die Schultern auf Hüfthöhe gebracht werden und der Athlet muss mit beiden Händen den Boden vor den Fußzehen berühren, damit die Wiederholung gültig ist. Beide Füße sind in Bodenkontakt während der gesamten Übung.

# DESCRIPTION CARD 1. LIGA SAISON 2022/2023 REGION BATTLE WORKOUT 4



LIFT HEAVY

## MOVEMENT STANDARDS

### BAR FACING BURPEES

Der Burpee wird frontal zur Langhantel absolviert. Der/Die Athlet/-in startet mit einer Abwärtsbewegung, bis er/sie auf dem Boden liegt und die Brust, sowie die Oberschenkel den Boden berühren. Nach dem Aufrichten muss man mit beiden Füßen abspringen, über die Langhantel rüberspringen und auf der gegenüberliegenden Seite landen, dann erst ist die Bewegung beendet. Step-Ups vor dem Sprung, sowie Step-Backs nach der Landung sind erlaubt. Ein schräges Liegen vor der Langhantel führt zum No Rep. Es sind keine geringfügigen Abweichungen erlaubt. Berührt ein Athlet während des Sprungs mit den Füßen die Langhantel, muss nur der Sprung wiederholt werden. Stolpert und fällt ein Athlet aber über die Langhantel, dann muss der gesamte Burpee wiederholt werden.

### TOES TO BAR

Startposition ist voll ausgestreckt an der Pull-Up Stange hängend. Der/Die Athlet/-in 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.

### 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. Berührt ein Körperteil außer der Füße die Box, wird die Wiederholung als No Rep gewertet.