DESCRIPTION CARD SAISON 2022/2023 PLAYOFFS WORKOUT 3

WORKOUTFLOW

Das Event bestreiten zwei M/F Teams, die nacheinander arbeiten. Die Startposition befindet sich außerhalb vom Feld auf der Startmatte. Ein Team arbeitet immer auf dem Feld, während das andere außerhalb vom Feld auf der Startmatte wartet (hier auch die Wechselzone). Das erste M/F Team startet und läuft auf das Feld, nachdem das Signal der Uhr 3-2-1…GO ertönt. Sie absolvieren ihre 50m Handstand Walks shared, 25 sync. Toes to Bar, 10 Rope Climbs shared, 25 sync. Toes to Bar und zum Schluss nochmal 50m Handstand Walk shared. Danach wird gewechselt und abgeklatscht mit dem zweiten M/F Team und sie absolvieren 100 Free Standing Handstand Shoulder Taps shared, 25 sync. Chest to Bar Pull Ups, 10 Rope Climbs shared, 25 sync. Chest to Bar PU und dann nochmal 100 Free Standing Shoulder Taps shared. Das Ganze so schnell wie möglich auf Zeit. Nachdem das letze Pärchen Team die letzten Wiederholungen der Shoulder Taps absolviert und sie zurück zu ihrer Startmatte gesprintet sind, wird die entsprechende Zeit notiert, die das gesamte Team für das Workout gebraucht hat. Falls die Zeit vorher abgelaufen ist, werden die entsprechenden Reps notiert.
Es befinden sich immer nur die Athleten die arbeiten auf dem Feld. Das Time Cap beträgt 17 Minuten.

MOVEMENT STANDARDS

HANDSTAND WALK

- Startpunkt ist mit den Händen vor der Linie.
- Endpunkt ist mit den Händen hinter der Linie.
- Die Lane ist 10 m lang, aber unterteilt in 5m Segmente.
- Sobald beide Hände die Linie der neuen Area überschritten haben gibt es einen Punkt für den Score.
- Mindestens 5m Segmente Unbroken bevor gewechselt werden darf.
- Berühren innerhalb der Start- und Ziellinie die Füße den Boden, so ist der Unbroken Versuch vorbei und der Athlet muss wieder zurück zum letzten geschafften Segment.

DESCRIPTION CARD SAISON 2022/2023 PLAYOFFS WORKOUT 3

LIFT HEAVY

MOVEMENT STANDARDS

TOES TO BAR

- Startposition ist voll ausgestreckt an der Pull-Up Stange hängend. Arme lang, Fersen hinter dem Körper und der senkrecht verlaufenden Stange.
- Am Ende der Bewegung berühren beide Füße gleichzeitig die Stange zwischen den Händen.

- **Synchronität der Toes2Bar:** Beide Athleten müssen gleichzeitig mit ihren füßen die Stange berühren.

ROPE CLIMB

- Startposition ist stehend frei vor dem Seil.
- Der Athlet klettert an dem Seil nach oben und klatscht mit der Hand das obere Ziel ab.
- Nach dem abklatschen kommt er kontrolliert wieder herunter.
- Aus Sicherheitsgründen darf der Athlet erst ab der Markierung abspringen.

SYNC. CHEST TO BAR PULL UP

- Die Bewegung beginnt im Hang mit gestreckten Armen und Füße vom Boden weg.
- Butterfly, Kipping oder Strict Chest to Bar Pull-Ups sind erlaubt.
- Für eine gültige Wiederholung muss der Bereich zwischen Schlüsselbein und Brust klar erkennbar die Stange berühren.
- **Synchronität der C2B PU:** Beide Athleten berühren gleichzeitig die Pull Up Stange mit dem Bereich zwischen Schlüsselbein und Brust.

DESCRIPTION CARD
SAISON 2022/2023
PLAYOFFS WORKOUT 3

MOVEMENT STANDARDS

FREE STANDING HANDSTAND SHOULDER TAPS

- Startposition ist auf den Händen freistehend.
- Der Athlet balanciert auf den Händen und berührt mit der Hand alternierend die Schulter.
- Die rechte Hand berührt die rechte Schulter und die Linke Hand berührt die linke Schulter.
- Der Athlet muss in seinem Segment bleiben, damit die Wiederholungen zählen.