

# DESCRIPTION CARD

## SAISON 2023/2024

### 1. LIGA WORKOUT 4

**SUPRIFIT**  
FITNESS EQUIPMENT

#### WORKOUTFLOW

Startposition befindet sich außerhalb vom Feld. Das Event ist auf Zeit und es bestreiten zwei M/F Teams, die nacheinander arbeiten. Jedes Team absolviert 4 Runden. Beginnend mit dem ersten M/F Team, sobald das Signal der Uhr 3-2-1...GO ertönt. Sie laufen aufs Feld und absolvieren 50 Double Unders, 15m Handstand Walk und 5 sync. Bar Muscle ups für 4 Runden. Die zwei Athleten dürfen sich selbst einteilen wer was macht, aber die BMU sind synchron. Sobald die vier Runden absolviert wurden, läuft das Team raus und klatscht mit dem zweiten M/F Team ab. Sie laufen aufs Feld und beginnen mit 50 Double Unders, 15 sync. Toes to Bar und 10 Ring Muscle Ups, ebenfalls für 4 Runden. Die zwei Athleten dürfen sich wieder selbst einteilen wer was macht, aber die TTB sind synchron. Es gibt kein Minimum Work Requirement für die Movments die nicht synchron sind. Das Ganze so schnell wie möglich, bis alle Wiederholungen absolviert wurden, sofern die Gesamtzeit nicht vorher abgelaufen ist. Alle Athleten müssen das Feld wieder verlassen, erst dann wird die Zeit gestoppt. Nach Ablauf des Workouts wird die Zeit oder die Reps notiert. Time Cap für das Event beträgt insgesamt 16 Minuten.

## MOVEMENT STANDARDS

#### DOUBLE-UNDER

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

#### HANDSTAND WALK

- Startpunkt ist mit den Händen vor der Linie.
- Ab hier zählt die geschaffte Distanz.
- Die Lane ist unterteilt in 5 m Areas und muss unbroken absolviert werden.
- Sobald beide Hände die Linie der neuen Area überschritten haben gibt es einen Punkt für den Score.
- Berühren innerhalb der Start- und Ziellinie die Füße den Boden, so ist der Unbroken Versuch vorbei und der Athlet muss wieder zurück an die Startlinie.

# DESCRIPTION CARD SAISON 2023/2024 1. LIGA WORKOUT 4

**SUPRIFIT**  
FITNESS EQUIPMENT

## MOVEMENT STANDARDS

### SYNCHRONE BAR MUSCLE UPS

- Die Bewegung beginnt hängend mit gestreckten Armen am Rig, Füße vom Boden weg.
- Der Athlet 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 und kein anderer Teil des Arms erlaubt.
- Der Aufschwung kann strict oder mittels Kip erfolgen.
- Ein reinspringen in den Kipp ist erlaubt.
- Die Füße dürfen beim Aufschwung die Höhe der Pull Up Bar nicht überschreiten.
- **Synchronität:** In der oberen Position mit der vollen Streckung der Arme beider Athleten und den Schultern gut erkennbar mindestens über der Pull Up Bar. Sie dürfen bzw. müssen in der Endposition aufeinander warten, um einen gültigen Rep zu sammeln.

### SYNCHRONE TOES TO BAR

- Die Bewegung beginnt hängend mit gestreckten Armen am Rig, Füße vom Boden weg.
- Der Athlet startet die Bewegung mit Armen lang, Fersen hinter dem Körper und des senkrecht verlaufenden Rig-Pfostens.
- Ein reinspringen in den Kipp ist erlaubt.
- **Synchronität:** Die Fußzehen beider Athleten berühren gleichzeitig das Pull Up Rig zwischen den Händen.

### RING MUSCLE UP

- Die Bewegung beginnt hängend mit gestreckten Armen an den Ringen und Füße vom Boden weg.
- Der Athlet 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 reinspringen in den Kipp ist erlaubt.