



1.-18. FEBRUAR 2024

CMYB 2024 - QUALI 3 "AMRAP"

WORKOUT-ÜBERSICHT

8 MINUTEN AMRAP

ELITE

36
Double Unders

18
Synchron
Kettlebell Swings

6
Toes to bar

♂ 24 kg

♀ 16 kg

MASTERS

36
Double Unders

18
Synchron
Kettlebell Swings

6
Toes to bar

♂ 20 kg

♀ 12 kg



1.-18. FEBRUAR 2024

CMYB 2024 - QUALI 3 "AMRAP"

ERKLÄRUNG WORKFLOW

NACH EINEM COUNTDOWN 3,2,1 STARTET DAS WORKOUT BEI "GO" UND DAMIT 8 MINUTEN ZEIT IN DENEN DAS TEAM SOVIELE WIEDERHOLUNGEN UND RUNDEN WIE MÖGLICH ERREICHEN SOLL. EINE RUNDE BESTEHT AUS 36 DOUBLE UNDERS, 18 SYNCHRON KETTLEBELL SWINGS UND 6 SYNCHRON TOES TO BAR.

DIE DOUBLE UNDERS DÜRFEN VOM TEAM BELIEBIG AUFGETEILT WERDEN, SIE DÜRFEN ABER AUCH VON EINEM SPORTLER ALLEIN AUSGEFÜHRT WERDEN. AM ENDE MÜSSEN ES FÜR JEDE RUNDE 36 GÜLTIGE WIEDERHOLUNGEN SEIN UM ZUR NÄCHSTEN ÜBUNGEN GEHEN ZU DÜRFEN. GLEICHES PRINZIP GILT BEI DEN TOES TO BAR. BELIEBIGE AUFTEILUNG IM TEAM UND WENN ES IMMER DER GLEICHE SPORTLER IST.

DIE KETTLEBELL SWINGS SIND SYNCHRON AUSZUFÜHREN, ALSO VON BEIDEN SPORTLER ZUSAMMEN UND GLEICHZEITIG.

AUCH HIER DARF ERST ZU DEN TOES TO BAR GEGANGEN WERDEN, WENN MAN VORHER ALLE 18 WIEDERHOLUNGEN KETTLEBELL SWINGS KORREKT UND SYNCHRON ABSOLVIERT HAT.

DER FINALE SCORE / DAS FINALE ERGEBNIS DES WORKOUTS IST DIE SUMME AUS ALLEN WIEDERHOLUNGEN. EINE RUNDE BESTEHT AUS 60 WIEDERHOLUNGEN (36+18+6). DAS BEDEUTET DASS WENN EIN TEAM BEISPIELSWEISE 4 RUNDEN UND 20 DOUBLE UNDERS ABSOLVIERT HAT, DANN SIND DAS $4 \times 60 + 20 \text{ REPS} = 260$ ALS SCORE.

VIDEO-STANDARD

- FILME VOR ODER NACH ABSOLVIERUNG DES WORKOUTS ALLE MASSVORGABEN DES WORKOUTS SICHTBAR UND DEUTLICH AB.
- NUTZE EINE KAMERA-PLATZIERUNG / WINKEL WIE IM FLOOR-PLAN VORGEGEBEN.
- VERMEIDE EINE PLATZIERUNG DER KAMERA AUF DEM BODEN. WIR EMPFEHLEN EINE KAMERA-HÖHE VON 60 CM.
- DAS VIDEO MUSS AM ENDE UNGESCHNITTEN BLEIBEN UND DARF IN KEINSTER WEISE BEARBEITET SEIN.
- EINE UHR MUSS WÄHREND DES GESAMTEN WORKOUTS IM VIDEO SICHTBAR SEIN. HILFS-APPS WIE WODPROOF ETC. SIND HIERFÜR ERLAUBT.
- STELLT SICHER DASS DER JUDGE NIE IM BILD STEHT UND SOMIT EURE LEISTUNG VERSCHWINDEN LÄSST.



1.-18. FEBRUAR 2024

CMYB 2024 - QUALI 3 "AMRAP"

MOVEMENT-STANDARDS

DOUBLE UNDERS

- FÜR JEDEN SPRUNG DES SPORTLERS SCHWINGT ER DAS SEIL ZWEIMAL UNTER SICH DURCH.
- DAS SEIL MUSS ÜBER DEM KOPF VORWÄRTS SCHWINGEN
- NUR KORREKT AUSGEFÜHRTE WIEDERHOLUNGEN ZÄHLEN, VERSUCHE BZW. SINGLE UNDERS WERDEN NICHT GEWERTET.
- WER WIEVIEL WIEDERHOLUNGEN MACHT UND AUCH OB EIN ATHLET IM GESAMTEN WORKOUT ALLE DOUBLE UNDERS ÜBERNIMMT IST FREI WÄHLBAR.



SYNCHRON KETTLEBELL SWINGS

- DIE SPORTLER GREIFEN JEWEILS DIE KETTLEBELL MIT BEIDEN HÄNDEN.
- JEDE WIEDERHOLUNG STARTET DURCH DIE BEINE DURCHSCHWINGEND OHNE DASS DIE KETTLEBELL DEN BODEN BERÜHRT.
- VON HIER MUSS DIE KETTLEBELL AUF SCHULTERHÖHE GEBRACHT WERDEN.
- UM DIE WIEDERHOLUNG GÜLTIG ZU MACHEN, MÜSSEN ZU DIESEM ZEITPUNKT BEIDE ELLENBOGEN, KNIE UND DIE HÜFTEN BEIDER SPORTLER DURCHGESTRECKT SEIN.
- SYNCHRONITÄT HAT BEI DER ENDPOSITION (KETTLEBELL AUF SCHULTERHÖHE) ZU ERFOLGEN.



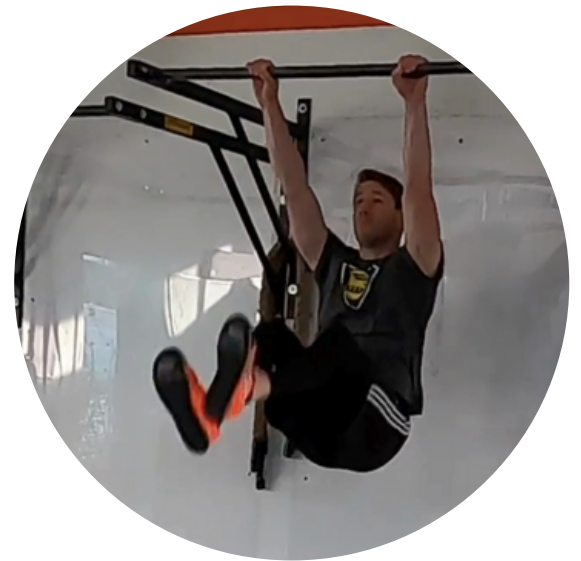
1.-18. FEBRUAR 2024

CMYB 2024 - QUALI 3 "AMRAP"

MOVEMENT-STANDARDS

TOES TO BAR

- DIE BEWEGUNG STARTET FÜR DEN SPORTLER HÄNGEND AN DER KLIMMZUGSTANGE ARME KOMPLETT AUSGESTRECKT
- DIE FERSEN MÜSSEN VON DEM ATHLETEN HINTER DIE FLUCHT DER STANGE GEBRACHT WERDEN.
- WIE DER GRIFF AN DER STANGE IST, MIXED, UNTER- ODER OBERGRIFF IST EGAL.
- GRIPS ODER TAPE AN DER STANGE IST ERLAUBT, ABER NICHT BEIDES
- DIE WIEDERHOLUNG IST GÜLTIG WENN BEIDE ZEHEN VON DEM SPORTLER GLEICHZEITIG DIE STANGE ZWISCHEN DEN HÄNDEN BERÜHREN.
- WER WIEVIEL WIEDERHOLUNGEN MACHT UND AUCH OB EIN ATHLET IM GESAMTEN WORKOUT ALLE TOES TO BAR ÜBERNIMMT IST FREI WÄHLBAR.

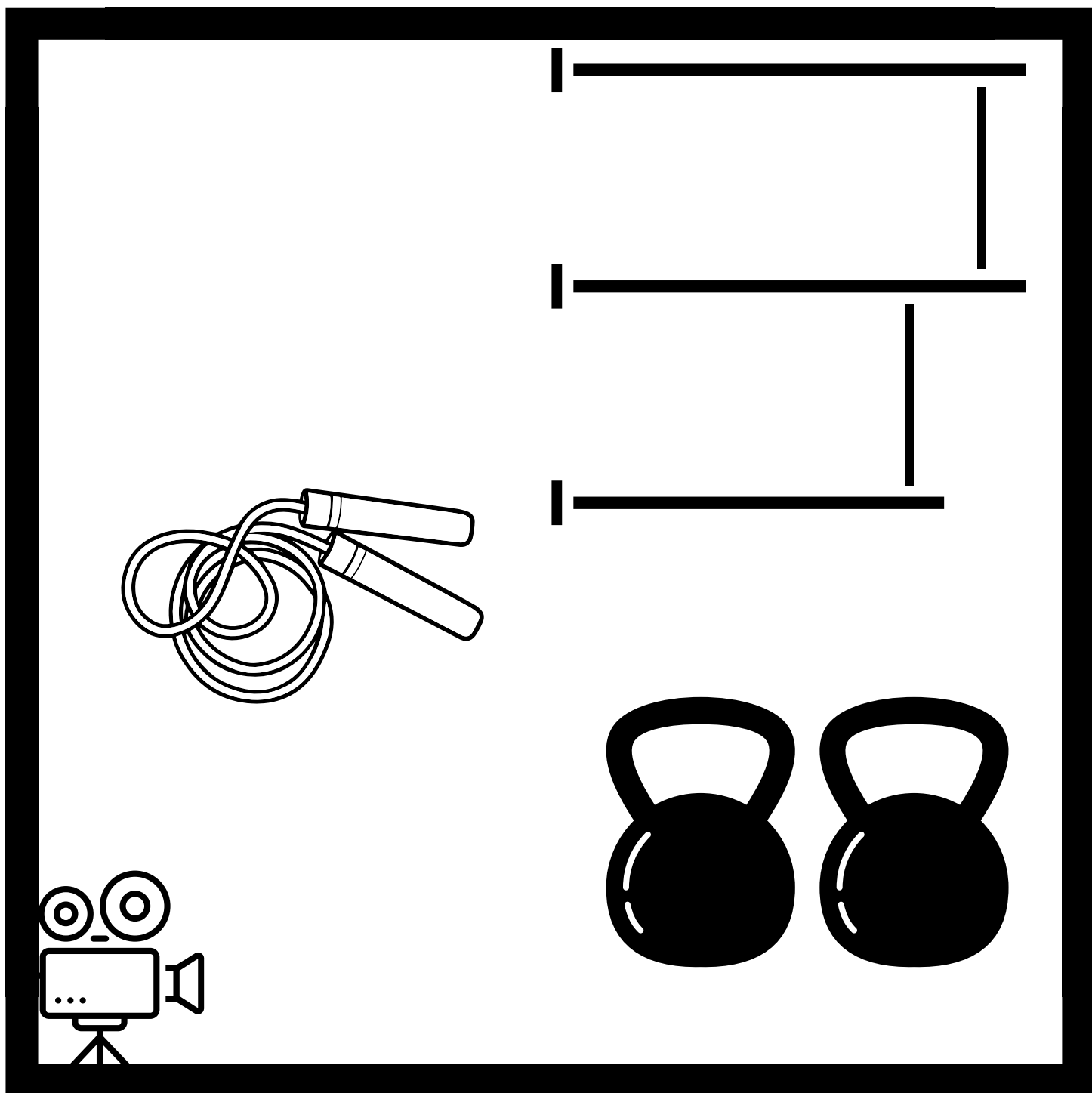




1.-18. FEBRUAR 2024

CMYB 2024 - QUALI 3 "AMRAP"

FLOOR-PLAN





1.-18. FEBRUAR 2024

CMYB 2024 - QUALI 3 "AMRAP"

TEAMNAME: _____

8 MINUTEN AMRAP

R U N D E 1	36 DOUBLE UNDERS	36
	18 SYNC KB SWINGS	54
	6 SYNCHRON T2B	60

R U N D E 2	36 DOUBLE UNDERS	96
	18 SYNC KB SWINGS	114
	6 SYNCHRON T2B	120

R U N D E 3	36 DOUBLE UNDERS	156
	18 SYNC KB SWINGS	174
	6 SYNCHRON T2B	180

R U N D E 4	36 DOUBLE UNDERS	216
	18 SYNC KB SWINGS	234
	6 SYNCHRON T2B	240

R U N D E 5	36 DOUBLE UNDERS	276
	18 SYNC KB SWINGS	294
	6 SYNCHRON T2B	300

R U N D E 6	36 DOUBLE UNDERS	336
	18 SYNC KB SWINGS	354
	6 SYNCHRON T2B	360

R U N D E 7	36 DOUBLE UNDERS	396
	18 SYNC KB SWINGS	414
	6 SYNCHRON T2B	420

R U N D E 8	36 DOUBLE UNDERS	456
	18 SYNC KB SWINGS	474
	6 SYNCHRON T2B	480

SCORE
(SUMME
REPS):

UNTERSCHRIFT: _____