



1.-18. FEBRUAR 2024

CMYB 2024 - QUALI 2 "SYNCHRO 2 HEAVY"

WORKOUT-ÜBERSICHT

5 RUNDEN AUF ZEIT

KEINE TIMECAP

ELITE

MASTERS

10
Synchron
Push Press

10
Synchron
Push Press

10
Synchron
Barfacing Burpees

10
Synchron
Barfacing Burpees

♂ 45 kg ♀ 30 kg

♂ 40 kg ♀ 25 kg

4 Minuten

für ein

2RM
Front Squat

2RM
Front Squat

♂ x 1,0 ♀ x 1,0

♂ x 1,2 ♀ x 1,2



1.-18. FEBRUAR 2024

CMYB 2024 - QUALI 2 "SYNCHRO 2 HEAVY"

ERKLÄRUNG WORKFLOW

NACH EINEM COUNTDOWN 3,2,1 STARTET DAS WORKOUT BEI "GO" UND DAMIT 5 RUNDEN BESTEHEND AUS 10 SYNCHRON PUSH PRESS UND 10 BARFACING BURPEES AUF ZEIT. DIE 5 RUNDEN MÜSSEN ABSOLVIERT WERDEN, ES BESTEHT KEINE TIMECAP. BITTE BEACHTET DEN FLOOR PLAN, DENN DIE LANGHANTELN FÜR TEIL A MUSS NEBENEINANDER SEIN UND NICHT GEGENÜBER!

DER SCORE A IST DIE ZEIT DIE FÜR DIE 5 RUNDEN BENÖTIGT WURDE.

DIREKT NACH DEN 5 RUNDEN STARTEN 4 MINUTEN IN DENEN DAS TEAM UND JEDER ATHLET FÜR SICH EIN MAXIMALES GEWICHT FÜR 2 WIEDERHOLUNGEN DER ÜBUNG FRONT SQUAT FINDEN SOLL. DIES PASSIERT MIT EINER HANTEL VON DENEN DIE BEI TEIL A VERWENDET WURDEN. MIT DIESER HANTEL ARBEITEN BEIDE SPORTLER. BEIM AUF- UND ABBAU DARF GEHOLFEN WERDEN!

BEISPIEL: TEIL A BEENDET BEI 7:39, SOMIT BIS 11:39 ZEIT FÜR VERSUCHE IM TEIL B. DIE 2 WIEDERHOLUNGEN FRONT SQUAT FÜR EINEN GÜLTIGEN VERSUCH MÜSSEN AM STÜCK SEIN, D.H. DIE HANTEL DARF ZWISCHEN REP 1 UND 2 DIE FRONT RACK POSITION NICHT VERLASSEN.

DIE BEIDEN SPORTLER DÜRFEN SOVIELE VERSUCHE ABSOLVIEREN, SIE DÜRFEN AUF IHRER HANTEL DAS GEWICHT AUF- UND ABBAUEN WIE SIE WOLLEN. JEDER VERSUCH MUSS MIT DER 2. WIEDERHOLUNG INNERHALB DER 4 MINUTEN ABGESCHLOSSEN SEIN.

DER FINALE SCORE DES ZWEITEN TEILS DES WORKOUTS IST DIE SUMME AUS DEM BESTEN VERSUCH DES MANNES UND DEM BESTEN VERSUCH DER FRAU. DAS ERGEBNIS EINES MASTERS-MANNES ODER EINER MASTERS-FRAU WIRD MIT 1,2 MULTIPLIZIERT.

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 2 "SYNCHRO 2 HEAVY"

MOVEMENT-STANDARDS

SYNCHRON PUSH PRESS

- DIE STARTPOSITION IST FÜR BEIDE SPORTLER MIT DER LANGHANTEL AUF DEN SCHULTERN.
- DIE HANTEL DARF NUR OHNE UNTERSTÜTZUNG DORT HIN KOMMEN (KEIN RACK / RIG ODER HILFE EINER ANDEREN PERSON ERLAUBT)
- VON HIER SIND DIE HANTELN ÜBER KOPF DER SPORTLER ZU BRINGEN
- DIE ENDPOSITION UND SOMIT DIE SYNCHRONITÄT IST ERREICHT WENN BEIDE SPORTLER EINMAL GLEICHZEITIG DIE HANTEL UNTER KONTROLLE UND MIT AUSGESTRECKTEN ELLENBOGEN, KNIE UND HÜFTE ÜBER KOPF HALTEN.



SYNCHRON BARFACING BURPEES

- ES MUSS EINE LANGHANTEL MIT SCHEIBEN MIT MINDESTENS 40 CM DURCHMESSER VERWENDET WERDEN.
- DIE SPORTLER LEGEN SICH DIE LANGHANTEL ANBLICKEND AUF DEM BODEN AB, BIS OBERSCHENKEL, HÜFTE UND BRUST AUF DEM BODEN ABLIEGEN.
- DAS ABLEGEN DARF DURCH EINEN SCHRITT ODER SPRUNG NACH HINTEN ERFOLGEN.
- AUCH DAS AUFSTEHEN DARF DURCH STEIGEN ODER SPRINGEN ERFOLGEN.
- ÜBER DIE HANTEL MÜSSEN BEIDE SPORTLER MIT BEIDEN BEINEN SPRINGEN UND LANDEN. EIN STEIGEN ÜBER DIE HANTEL IST NICHT ERLAUBT.
- EINE KORREKTE WIEDERHOLUNG / DIE SYNCHRONITÄT IST ERREICHT WENN BEIDE SPORTLER GLEICHZEITIG AUF DEM BODEN LIEGEN UND ANSCHLIESSEND KORREKT ÜBER DIE HANTEL SPRINGEN.
- SYNCHRONITÄT MUSS NICHT BEIM SPRUNG VORHANDEN SEIN, SONDERN LEDIGLICH AUF DEM BODEN LIEGEND



1.-18. FEBRUAR 2024

CMYB 2024 - QUALI 2 "SYNCHRO 2 HEAVY"

MOVEMENT-STANDARDS

FRONT SQUAT

- JEDER VERSUCH STARTET MIT DER HANTEL IN EINEM RACK / RIG.
- DIE HÜFTFALTE MUSS IN DER UNTEREN POSITION DES FRONT SQUATS SICHTBAR UNTERHALB DER KNIESCHEIBE GERATEN.
- VON HIER STEHT DER SPORTLER AUF.
- DIE FINALE POSITION EINER WIEDERHOLUNG IST ERREICHT WENN DER SPORTLER KONTROLLE ÜBER DIE HANTEL IN DER FRONT RACK POSITION ZEIGT UND IER KNEE UND HÜFTE DURCHGESTRECKT SIND.
- DIE ELLENBOGEN DÜRFEN ZU KEINEM ZEITPUNKT DIE KNEE DES SPORTLERS BERÜHREN.

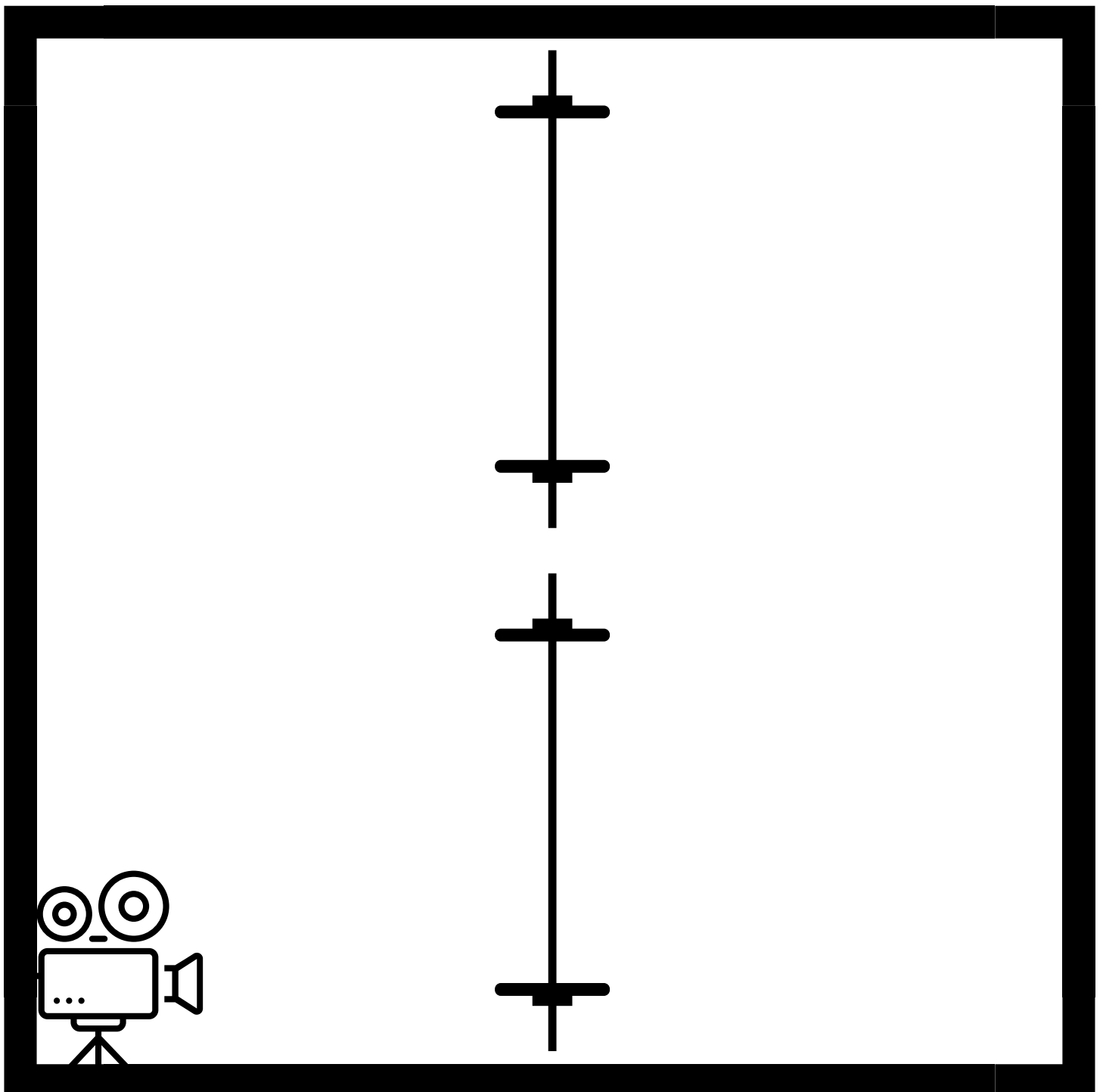




1.-18. FEBRUAR 2024

CMYB 2024 - QUALI 2 "SYNCHRO 2 HEAVY"

FLOOR-PLAN





1.-18. FEBRUAR 2024

CMYB 2024 - QUALI 2 "SYNCHRO 2 HEAVY"

TEAMNAME: _____

5 RUNDEN AUF ZEIT

10 SYNCHRON PUSH PRESS					
10 SYNCHRON BARFACING BURPEES					
ZEIT:					
SCORE A:					

4 MINUTEN FÜR EIN 2RM FRONT SQUAT

ATHLET A (MANN)	MASTERS x 1,2	MASTERS x 1,2	MASTERS x 1,2	MASTERS x 1,2	MASTERS x 1,2
ATHLET B (FRAU)	MASTERS x 1,2	MASTERS x 1,2	MASTERS x 1,2	MASTERS x 1,2	MASTERS x 1,2
TOTALGEWICHT:					
SCORE B:					

UNTERSCHRIFT: _____