

Workout

AMRAP 13

4 Rounds of:
30 Box Jumps Over
15 Hang Power Cleans

Into:

Max Squat Cleans

Beschreibung

Vor dem Start werden die Box und beide Barbells in einer Reihe platziert (s. Floor Plan).

HINWEIS: Es ist gestattet nur eine Barbell zu nutzen und diese nach den vier Runden selber umzubauen oder umbauen zu lassen. Der/Die Athlet/In steht vor dem Start aufrecht vor der Box.

Nach dem Countdown beginnt der/die Athlet/In mit vier Runden, bestehend aus 30 Box Jumps Over gefolgt von 15 Hang Power Cleans mit der ersten Barbell (42,5/30kg). Im Anschluss an die vier Runden wechselt der/die Athlet/In zur zweiten Barbell (70/47,5kg) und absolviert so viele Squat Cleans wie möglich bis die Zeit abgelaufen ist.

Der Score ergibt sich aus der Gesamtzahl aller Wiederholungen innerhalb des Time Caps von 13 Minuten. Der Score beinhaltet zusätzlich ein Tiebreak nach den ersten vier Runden, das ebenfalls notiert werden muss.

Equipment

Benötigt:

1x Box

♂ 24in / 60cm

♀ 20in / 50cm

1x Barbell

♂ 42,5kg

♀ 30,0kg

1x Barbell

♂ 70,0kg

♀ 47,5kg

Erlaubt:

Grips oder Handschuhe

Bandagen

Tape

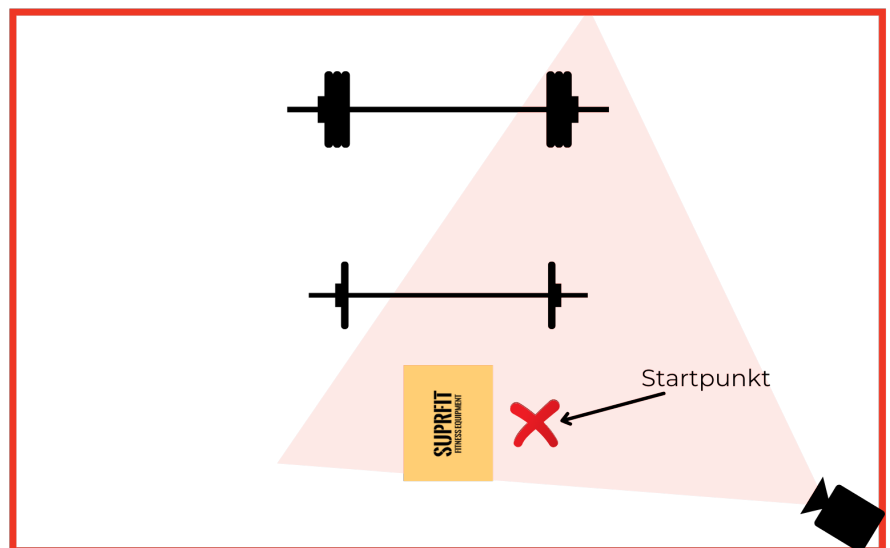
Weightlifting Schuhe

Magnesium/Chalk

Verboten:

Zughilfen o.ä.

FLOOR PLAN



Movement Standards

Box Jumps Over

- Der Box Jump Over beginnt mit dem/der Athleten/In aufrechtstehend vor der Box.
- Es darf nach vorne in Richtung Box oder seitlich auf die Box gesprungen werden.
- Der/Die Athlet/In springt mit beiden Füßen gleichzeitig ab und landet mit beiden Füßen auf der Box.
- Ein Aufstehen auf der Box ist **nicht** nötig.
- Der/Die Athlet/In darf auf der anderen Seite hinuntersteigen oder springen, bevor der nächste Sprung erfolgt.
- Es ist ebenfalls gestattet die Box in einem Sprung, ohne Kontakt zur Box zu überspringen. In diesem Fall müssen beide Füße oberhalb und nicht seitlich von der Box geführt werden.
- Die Bewegung ist beendet, wenn beide Füße des/der Athlet/In auf der anderen Seite der Box den Boden berühren.

Hang Power Clean

- Der Hang Power Clean beginnt mit der Barbell vor dem/der Athleten/In auf dem Boden.
- Bevor mit dem ersten Hang Power Clean begonnen werden kann muss ein Deadlift erfolgen.
- Die Barbell muss aus der Hang Position (Abschnitt oberhalb des Knies und unterhalb der Hüfte) in einer durchgehenden Bewegung in die Front Rack Position auf die Schultern gebracht werden.
- In der Hang Position müssen beide Arme komplett gestreckt werden.
- Solange alle oben genannten Anforderungen erfüllt werden sind alle Varianten des Hang Cleans erlaubt. (Power-, Squat-, Split- oder Muscle Clean)
- Die Wiederholung ist beendet, wenn die Hüfte und Knie des Athleten vollständig gestreckt sind und die Barbell auf den Schultern liegt, wobei sich die Ellenbogen deutlich vor der Barbell befinden.

Squat Clean

- Der Squat Clean beginnt mit der Barbell vor dem/der Athleten/In auf dem Boden.
- Der/Die Athlet/In muss die Barbell in einer flüssigen Bewegung vom Boden in die Front Rack Position bringen.
- Es muss eine vollständige Hocke mit der Hüfte unter den Knien ausgeführt werden. Ein Power Clean gefolgt von einem Front Squat ist erlaubt.
- Nach jeder Wiederholung muss die Barbell den Boden wieder berühren.
- Touch and Go ist erlaubt. Das Abprallen bzw. Fallenlassen und Auffangen der Barbell beim Abprall ist nicht gestattet.
- Die Wiederholung ist beendet, wenn die Hüfte und Knie des/der Athleten/In vollständig gestreckt sind und die Barbell auf den Schultern liegt, wobei sich die Ellenbogen deutlich vor der Barbell befinden.

Video Standards

- Es muss ein gültiger Videolink zum Video zusammen mit dem Score eingereicht werden.
- Das Video muss so aufgenommen werden, dass alle Übungen deutlich zu sehen sind und die Bewegungsstandards bewertet werden können.
- Die Videos müssen ungeschnitten und unbearbeitet sein.
- Eine Uhr oder ein Timer muss während des gesamten Workouts sichtbar sein.

SCORECARD

Workout

AMRAP 13

4 Rounds of:
30 Box Jumps Over
15 Hang Power Cleans

Into:

Max Squat Cleans

ROUND 1		
30 BOX JUMPS OVER		30
15 HANG POWER CLEANS		45
ROUND 2		
30 BOX JUMPS OVER		75
15 HANG POWER CLEANS		90
ROUND 3		
30 BOX JUMPS OVER		120
15 HANG POWER CLEANS		135
ROUND 4		
30 BOX JUMPS OVER		165
15 HANG POWER CLEANS		180
SQUAT CLEANS		TIME
		10 / 190
		10 / 200
		10 / 210

Name des/der Athleten/In	Wiederholungen nach 13 Minuten	Tiebreak