

Workout

AMRAP 13

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

Into:

Max 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 Step Over gefolgt von 15 Hang Power Cleans mit der ersten Barbell (20/15kg). Im Anschluss an die vier Runden wechselt der/die Athlet/In zur zweiten Barbell (30/20kg) und absolviert so viele 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

♂ 20,0kg

♀ 15,0kg

1x Barbell

♂ 30,0kg

♀ 20,0kg

Erlaubt:

Grips oder Handschuhe

Bandagen

Tape

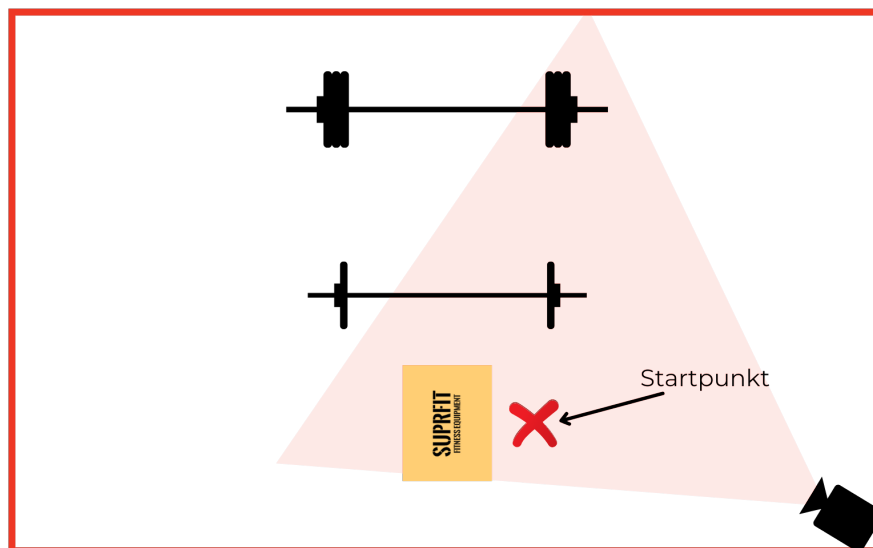
Weightlifting Schuhe

Magnesium/Chalk

Verboten:

Zughilfen o.ä.

FLOOR PLAN



Movement Standards

Box Step Over

- Der Box Step Over beginnt mit dem/der Athleten/In aufrechtstehend vor der Box.
- Es darf nach vorne in Richtung Box oder seitlich über die Box gestiegen werden.
- Der/Die Athlet/In steigt nacheinander mit beiden Füßen auf die Box.
- Beide Füße müssen oben auf der Box gewesen sein.
- Ein Aufstehen auf der Box ist **nicht** nötig.
- Der/Die Athlet/In steigt auf der anderen Seite der Box mit beiden Füßen nacheinander wieder herunter.
- 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.

Clean

- Der 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.
- 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.
- Sollten die Plates aufgrund des geringen Gewichtes nicht den Standarddurchmesser haben, ist es ausreichend, wenn die Barbell nach jeder Wiederholung unterhalb der Knie wandert.
- Solange alle oben genannten Anforderungen erfüllt werden sind alle Varianten des Cleans erlaubt. (Power-, Squat-, Split- oder Muscle Clean)
- 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 Step Over
15 Hang Power Cleans

Into:

Max Cleans

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

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