

### Workout

#### FOR TIME

300 Single Unders  
 150 Wall Balls  
 75 Jumping Pull Ups

*Break down and perform in any order.*

**Time Cap:**  
 15 Minutes

### Beschreibung

Vor dem Start wird der Wall Ball unmittelbar vor dem Wall Ball Target auf dem Boden platziert. (s. Floor Plan). Der/Die Athlet/In steht vor dem Wall Ball, mit Blick zum Target.

Nach dem Countdown beginnt der/dir Athlet/In mit dem Workout. Sowohl der Start als auch die weitere Abfolge der Movements und die Anzahl der jeweiligen Wiederholungen pro Movement können frei gewählt werden. (z.B. Chipper Style, Rounds for Time etc.).

Das bedeutet, es darf nach Belieben zwischen den Single Unders, den Wall Balls und den Jumping Pull Ups gewechselt werden. Sobald der/die Athlet/In die gesamte Anzahl an Wiederholungen eines Movements absolviert hat, müssen die verbleibenden Wiederholungen der übrigen Movements ausgeführt werden.

Das Workout endet wenn alle Wiederholungen der Single Unders, der Wall Balls und der Jumping Pull Ups geschafft oder das Time Cap erreicht wurde.

Der Score ergibt sich aus der Gesamtzeit die benötigt wurde, oder aus der Gesamtzahl der Wiederholungen, die vor Ablauf des Time Caps von 15 Minuten geschafft wurden.

### Equipment

#### Benötigt:

1x Wall Ball  
 ♂ 9kg  
 ♀ 6kg  
 1x Wall Ball Target  
 ♂ Höhe: 300cm  
 ♀ Höhe: 270cm  
 1x Pull Up Bar  
 1x Jump Rope

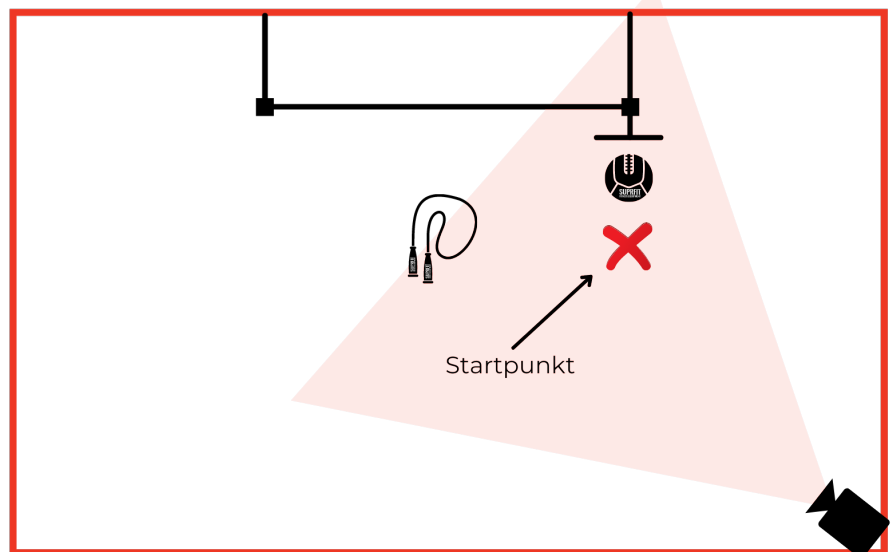
#### Erlaubt:

Grips oder Handschuhe  
 Bandagen  
 Tape  
 Weightlifting Schuhe  
 Magnesium/Chalk

#### Verboten:

Zughilfen o.ä.

### FLOOR PLAN



## Movement Standards

### Single Unders

- Beim Single Under muss der/die Athlet/In bei jedem einzelnen Sprung eine Umdrehung des Seils unter seinen/ihren Füßen ausführen.
- Wenn das Seil die Füße des/der Athleten/In nicht komplett durchläuft, z. B. weil er/sie während der Umdrehung über das Seil stolpert, wird die Wiederholung nicht gezählt.
- Jeder erfolgreiche Sprung mit einer Umdrehung unter den Füßen gilt als Wiederholung.

### Wall Ball

- Beim Wall Ball beginnt der/die Athlet/In mit dem Wall Ball am Boden.
- Der/Die Athlet/In muss nach dem aufheben des Wall Balls aufrecht stehen, bevor der Satz beginnt.
- Der Wall Ball wird in der "Front Rack" Position gehalten, mit den Ellenbogen unter dem Ball.
- Der/Die Athlet/In muss eine vollständige Kniebeuge ausführen, bei der die Hüfte unterhalb des Knies geführt wird, bevor die komplette Streckung des/der Athlet/In erfolgt und der Wall Ball auf die spezifische Targethöhe geworfen wird.
- Der Wall Ball muss das Target auf oder oberhalb der vorgeschriebenen Targethöhe berühren.
- Trifft der Wall Ball tiefer oder nicht die Wand, wird die Wiederholung nicht gezählt.
- Fällt der Wall Ball zu Boden muss vor der nächsten Wiederholung erneut eine komplette Streckung erfolgen.

### Jumping Pull Up

- **Als Vorbereitung für den Jumping Pull Up gilt folgender Aufbau:**
  - **Der/Die Athlet/In steht auf dem Boden (oder einer anderen Erhöhung).**
  - **Beide Beine und Arme sind gestreckt.**
  - **Beide Hände mit gestreckten Fingern um 90 Grad über die Klimmzugstange legen.**
  - **Die Handballen liegen locker auf der Klimmzugstange auf.**
- Der Jumping Pull Up beginnt mit gestreckten Armen und gebeugten Beinen, stehend auf dem Boden oder einer anderen Erhöhung.
- Durch gleichzeitiges springen aus den Beinen und ziehen aus den Armen wird das Kinn über die Klimmzugstange gebracht.
- Die Wiederholung wird gezählt, wenn das Kinn des/der Athleten/In deutlich oberhalb der Klimmzugstange ist.

## 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

For Time:  
 300 Single Unders  
 150 Wall Balls  
 75 Jumping Pull Ups

**Time Cap:**  
 15 Minutes

#### Notes

Break down and perform in any order.

*Example:*  
 Rounds for time, chipper style etc.

#### 300 SINGLE UNDERS

15	30	45	60	75	90	105	120	135	150
165	180	195	210	225	240	255	270	285	300

#### 150 WALL BALLS

10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
110	120	130	140	150					

#### 75 JUMPING PULL UPS

5	10	15	20	25	30	35	40	45	50
55	60	65	70	75					

Name des/der Athleten/In	Zeit oder Wiederholungen nach 15 Minuten