

Workout

FOR TIME

9-6-3-6-9

Bar Muscle Ups
Squat Snatches

♂ Barbell: 60,0 kg

♀ Barbell: 42,5 kg

Time Cap: 9 Minutes

Beschreibung

Der/Die Athlet/In startet unter der Pull Up Bar, mit Blick zur Barbell.

Nach dem Countdown beginnt der/dir Athlet/In mit dem Workout. Als erstes müssen 9 Bar Muscle Ups absolviert werden. Anschließend wechselt der/die Athlet/In zur Barbell und macht 9 Squat Snatches. Als nächstes folgen 6 Bar Muscle Ups und 6 Squat Snatches. Die Wiederholungszahl der Bar Muscle Ups und der Squat Snatches sinkt in den folgenden Runden auf jeweils 3 und steigt anschließend wieder auf jeweils 6 und 9 Wiederholungen an.

Das Time Cap beträgt 9 Minuten.

Der Score ergibt sich aus der **Gesamtzeit** die benötigt wurde, oder aus der **Gesamtzahl** der Wiederholungen, die vor Ablauf des Time Caps von 9 Minuten geschafft wurden.

Equipment

Benötigt:

1x Pull Up Bar
1x Barbell

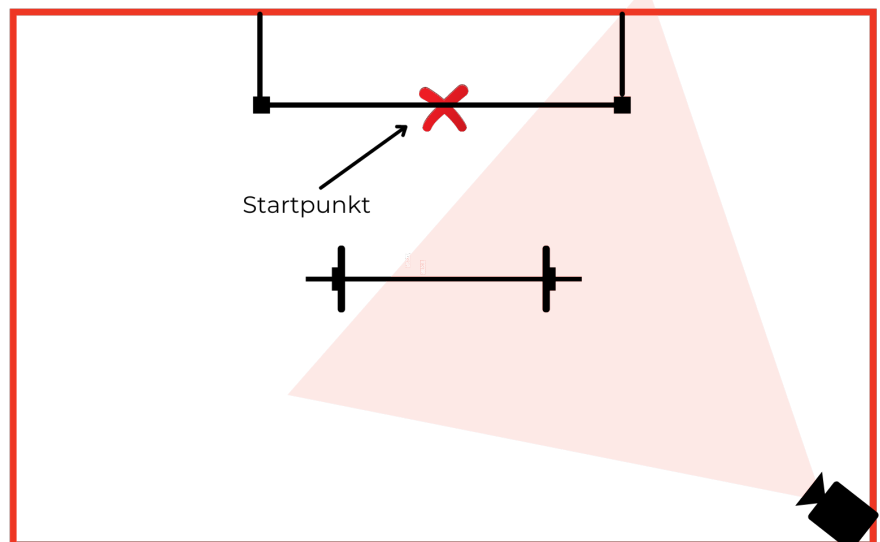
Erlaubt:

Grips oder Handschuhe
Bandagen
Tape
Weightlifting Schuhe
Magnesium/Chalk

Verboten:

Zughilfen o.ä.
Grips **und** Tape (an der Bar)

FLOOR PLAN



Movement Standards

Bar Muscle Up

- Der/Die Athlet/In startet hängend an der Pull Up Bar, mit durchgestreckten Armen und ohne Kontakt zum Boden.
- Der/Die Athlet/In muss durch eine durchgehende Bewegung aus dem Hang, unterhalb der Pull Up Bar in den Stütz oberhalb der Pull Up Bar gelangen.
- Kein Teil des Fußes darf sich während der Kipping-Bewegung oberhalb der Pull Up Bar befinden.
- In der Stützposition sind beide Arme komplett durchgestreckt, wobei die Schultern über oder vor der Pull Up Bar sind.
- Nur die Hände und kein anderer Teil der Arme darf die Pull Up Bar berühren.
- Die Wiederholung wird gezählt, wenn sich der/die Athlet/In mit gestreckten Armen und den Schultern über oder vor der Pull Up Bar, im Stütz oberhalb der Pull Up Bar befindet.

Squat Snatch

- Die Barbell liegt vor dem/der Athleten/In auf dem Boden und muss durch eine durchgehende Bewegung über den Kopf gehoben werden.
- Touch-and-Go ist erlaubt. Bouncing oder Dropping and Catching ist nicht gestattet.
- Es muss eine vollständige Kniebeuge mit der Hüfte unter den Knien absolviert werden.
- Ein Power Snatch gefolgt von einem Overhead Squat ist **NICHT** gestattet.
- Die Wiederholung wird gezählt, wenn sich die Barbell über dem Kopf des/der Athleten/In befindet, mit vollständig gestreckter Hüfte, gestreckten Knien und Armen.

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:

9-6-3-6-9
Bar Muscle Ups
Squat Snatches

Time Cap:
9 Minutes

9 BAR MUSCLE UPS	9
9 SQUAT SNATCHES	18
6 BAR MUSCLE UPS	24
6 SQUAT SNATCHES	30
3 BAR MUSCLE UPS	33
3 SQUAT SNATCHES	36
6 BAR MUSCLE UPS	42
6 SQUAT SNATCHES	48
9 BAR MUSCLE UPS	57
9 SQUAT SNATCHES	66

Name des/der Athleten/In	Zeit oder Wiederholungen nach 9 Minuten