

GERMAN TEEN SHOWDOWN 2022 - QUALIFIER

WORKOUT DESCRIPTION *ENGLISH*



THOR I Workout 2

All divisions

13-14 Division (male / female)

For Time (Time Cap: 15 min.)

100 Single Under

40 Russian Kettlebell Swings 12/8 kg

30 SitUps

20 Ground to Overhead 10/5 kg

10 Burpees to Plate

15-16 Division (male / female)

For Time (Time Cap: 15 min.)

150 Single Under

40 Russian Kettlebell Swings 16/12 kg

30 Leg Raises

20 Power Snatches 20/15 kg

10 lat. Burpees over the Bar

17-18 Division (male / female)

For Time (Time Cap: 15 min)

50 Double Under

40 Russian Kettlebell Swings 24/16 kg

30 Toes to Rings

20 Power Snatches 30/20 kg

10 lat. Burpees over the Bar

NOTES

This workout is a chipper with a 15-minute time cap. The workout starts with the athlete standing under the pull up bar with the jump rope lying on the ground.

After the call of "3,2,1 ... Go" the athlete may grab the jump rope and start the set of single / double unders. After completing the required amount of single/ double unders the athlete can drop the rope and start with the russian kettlebell swings. When the athlete completes the forty reps the athlete can begin to work on the sit ups / leg raises / toes to rings. Then, the athlete can move to the plate / barbell for working on the ground to overhead / power snatches. If the athlete completes the required number of reps for this exercise the athlete can move forward to the last station. As last movement the athlete needs to complete the required number of burpees on the plate / lateral burpees over the bar. The clock stops when the athlete stands on the plate / finishes his last burpee over the bar.

For athletes of the divisions 15-16 & 17-18 video submission is mandatory. For athletes of the division 13-14 it is sufficient to have a judge.

SCORE

The score will be the time it takes for the athlete to finish the workout. The workout has a time cap of 15 min. If the workout is not completely finished in the time cap, the score is the number of repetitions completed within the 15 minutes.

MOVEMENT STANDARDS

SINGLE-UNDERS:

This is the standard single under in which the rope passes under the feet once on each jump. The rope must spin forward to the rep to count. Only successful jumps are counted, not attempts.

DOUBLE-UNDERS:

This is the standard Double-Under in which the rope passes under the feet twice for each jump. The rope must spin forward for the rep to count. Only successful jumps are counted, not attempts.

RUSSIAN KETTLEBELL SWING:

The athlete picks up the kettlebell and starts swinging. In the bottom position, arms are straight, and the kettlebell is behind the vertical plane of the knee cap.

In the top position the kettlebell hands and elbows are clearly above shoulder level.

SIT UPS:

The athlete must begin with the back in contact with the floor, feet anchored and hand touching the floor above the head. The rep is credited when the hands touch the feet. AbMats are permitted but not required.

LEG RAISES:

The athlete must begin by hanging from the pull-up bar with arms extended. His heels must be brought back behind the bar. Overhand, underhand or mixed grips are all permitted. The rep is credited when the athlete's feet rise above the hips. Each new rep begins with heels behind the the bar.

TOES TO RINGS:

The athlete must begin by hanging from the rings with arms extended. The athlete can now do a strict toes to ring or use the kipping toes to ring to bring up both feet to the rings. The rep is credited when both feet simultaneous contact the rings or pass through the center of the rings.

GROUND TO OVERHEAD:

The athlete begins the ground to overhead with a plate in the bottom position where the plate touches the ground. Now the athlete has to bring the plate overhead. The rep is credited when you can clearly see a full extension in knee, hip and arms. The plate is directly or slightly behind the middle of the body with the feet in line.

POWER SNATCH:

The movement begins on the ground and the barbell must be lifted overhead in one motion (full extension – knee, hip, arms – bar directly or slightly behind the middle of the body with feet in line).

Only the Power Snatch is permitted. In each instance the athletes' feet must stand together and stand in line to complete the rep. A clean and jerk is a no rep. Touch and go is permitted. For working only with the bar, you must be clearly under knee level for every new rep.

If a barbell is dropped, the barbell must settle on the ground before the athlete begins the next repetition.

BURPEE TO PLATE:

The athlete jumps or steps back to lie on the ground. The chest and thighs must touch the ground at the bottom. From this position the athlete can step or jump on their feet. From this position the athlete can jump or step on the plate. The rep is credited when both feet have touched the plate. The extension of the hip is not required.

LATERAL BURPEES OVER THE BAR:

The athlete jumps or steps back to lie on the ground. The athletes' body must be parallel to the bar. The chest and thighs must touch the ground at the bottom. From this position the athlete can step or jump on their feet. The athlete must jump over the barbell using a two-foot takeoff. Single-legged jumping or stepping over is not permitted. The athlete does not need to land with both feet at the same time. The rep is credited when both feet have touched the ground on the opposite side of the barbell.

REQUIRED EQUIPMENT

- Jump rope
- Kettlebell 24/16/12/8 kg
- AbMat (not necessary)
- Pullup Bar (for leg raises)
- Rings (for toes to rings)
- Plate 10/5/2,5 kg (2 * 5kg - plates for the 30kg bar // 2*2,5kg for the 20 kg bar)
- Barbell 20/15 kg

VIDEO SUBMISSION STANDARDS *(only relevant for divisions 15-16 & 17-18)*

Introduce yourself before the start (name and box) and film the weights. All video submissions should be uncut and unedited in order to accurately display the performance. A

clock or timer, with the running workout time clearly visible, should be in the frame throughout the entire workout. (You can use for example the app „WeTime“ or „WodProof“)

Videos shot with a fisheye lens or similar lens may be rejected due to the visual distortion these lenses cause.

Upload the video to any portal and set the video link in the given field or the „Competition Corner“ score submission system.

Remember:

- You must submit a valid video link of your video with your submission of your score
- You must make sure that the video can be watched (e.g., copyright issues on YouTube)
- You must make sure to read the description to be aware of details
- You must make sure that your video is good enough that your score can be judged

GERMAN TEEN SHOWDOWN 2022 - QUALIFIER

WORKOUT DESCRIPTION *GERMAN*



THOR I Workout 2

Alle Divisionen

13-14 Division (male / female)

For Time (Time Cap: 15 min.)

100 Single Under

40 Russian Kettlebell Swings 12/8 kg

30 SitUps

20 Ground to Overhead 10/5 kg

10 Burpees to Plate

15-16 Division (male / female)

For Time (Time Cap: 15 min.)

150 Single Under

40 Russian Kettlebell Swings 16/12 kg

30 Leg Raises

20 Power Snatches 20/15 kg

10 lat. Burpees over the Bar

17-18 Division (male / female)

For Time (Time Cap: 15 min)

50 Double Under

40 Russian Kettlebell Swings 24/16 kg

30 Toes to Rings

20 Power Snatches 30/20 kg

10 lat. Burpees over the Bar

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf die gleichzeitige Verwendung der Sprachformen männlich, weiblich und divers (m/w/d) verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für alle Geschlechter.

HINWEISE

Dieses Workout ist ein Chipper mit einem Zeitlimit von 15 Minuten. Das Workout beginnt damit, dass der Athlet unter der Klimmzugstange steht und das Springseil auf dem Boden liegt.

Nach dem Ruf "3,2,1 ... Los" kann der Athlet das Springseil ergreifen und mit einem Satz Single/Double Unders beginnen. Nach der geforderten Anzahl von Single/Double Unders kann der Athlet das Seil fallen lassen und mit den russischen Kettlebell-Schwüngen beginnen. Wenn der Athlet die vierzig Wiederholungen absolviert hat, kann er mit den Sit-Ups / Leg Raises / Toes to Rings starten. Danach kann der Athlet zur Platte / Langhantel wechseln, um die Ground to Overhead / Power Snatches abzuarbeiten. Wenn der Athlet die

erforderliche Anzahl an Wiederholungen für diese Übung geschafft hat, kann er zur letzten Station weitergehen. Als letzte Bewegung muss der Athlet die geforderte Anzahl von Burpees auf der Platte / seitliche Burpees über die Stange ausführen. Die Uhr wird gestoppt, wenn der Athlet auf der Platte steht bzw. seinen letzten Burpee über die Stange absolviert hat.

Für Athleten der Divisionen 15-16 & 17-18 ist die Vorlage eines Videos verpflichtend. Für Athleten der Division 13-14 ist es ausreichend, wenn ein Judge anwesend ist.

ERGEBNIS

Gewertet wird die Zeit, die der Athlet benötigt, um das Workout zu beenden. Das Workout hat eine Zeitbegrenzung von 15 Minuten. Wenn das Workout in dieser Zeit nicht vollständig beendet wird, wird die Anzahl der Wiederholungen, die innerhalb der 15 Minuten absolviert wurden, gewertet.

BEWEGUNGSSTANDARDS

SINGLE-UNDERS:

Dies ist der Standard Single Under, bei dem das Seil bei jedem Sprung einmal unter den Füßen durchläuft. Das Seil muss sich vorwärts drehen, damit die Wiederholung zählt. Es werden nur erfolgreiche Sprünge gezählt, nicht die Versuche.

DOUBLE-UNDERS:

Dies ist der Standard Double-Under, bei dem das Seil bei jedem Sprung zweimal unter den Füßen durchläuft. Das Seil muss sich vorwärts drehen, damit die Wiederholung zählt. Es werden nur erfolgreiche Sprünge gezählt, nicht die Versuche.

RUSSIAN KETTLEBELL SWING:

Der Athlet hebt die Kettlebell auf und beginnt zu schwingen. In der unteren Position sind die Arme gestreckt, und die Kettlebell befindet sich hinter der vertikalen Ebene der Kniescheibe. In der oberen Position befinden sich die Kettlebell, Hände und -Ellenbogen deutlich über der Schulterhöhe.

SIT UPS:

Der Athlet muss mit dem Rücken den Boden berühren, die Füße müssen verankert sein und die Hände müssen den Boden über dem Kopf berühren. Die Wiederholung wird gezählt, wenn die Hände die Füße berühren. AbMats sind erlaubt, aber nicht erforderlich.

LEG RAISES:

Der Athlet muss zunächst mit gestreckten Armen an der Klimmzugstange hängen. Seine Fersen müssen hinter die Stange zurückgebracht werden. Überhand-, Unterhand- oder gemischte Griffe sind erlaubt. Die Wiederholung wird gezählt, wenn sich die Füße des Athleten über die Hüfte befinden. Jede neue Wiederholung beginnt mit den Fersen hinter der Stange.

TOES TO RINGS:

Der Athlet muss zunächst mit gestreckten Armen an den Ringen hängen. Der Athlet kann nun einen strikten toes to rings ausführen oder den kipping toes to rings verwenden, um beide Füße an die Ringe zu bringen. Die Wiederholung wird gezählt, wenn beide Füße gleichzeitig die Ringe berühren oder durch die Mitte der Ringe gehen.

GROUND TO OVERHEAD:

Der Athlet beginnt den ground to overhead mit einer Platte in der unteren Position, in der die Platte den Boden berührt. Nun muss der Athlet die Platte über den Kopf bringen. Die Wiederholung wird gutgeschrieben, wenn deutlich eine volle Streckung in Knie, Hüfte und Armen zu sehen ist. Die Platte befindet sich direkt oder leicht hinter der Körpermitte, wobei die Füße eine Linie bilden.

POWER SNATCH:

Die Bewegung beginnt am Boden und die Langhantel muss in einer Bewegung über den Kopf gehoben werden (volle Streckung - Knie, Hüfte, Arme - Hantel direkt oder leicht hinter der Körpermitte, Füße in einer Linie).

Nur der Power Snatch ist erlaubt. In jedem Fall müssen die Füße der Athleten zusammenstehen und in einer Linie stehen, um die Wiederholung zu vollenden. Ein Clean and Jerk ist nicht erlaubt. Touch and Go ist erlaubt. Bei der Arbeit nur mit der Langhantel muss man sich bei jeder neuen Wiederholung zu Beginn deutlich unter Kniehöhe befinden.

Wird eine Hantel fallen gelassen, muss die Hantel auf dem Boden aufliegen, bevor der Athlet die nächste Wiederholung beginnt.

BURPEE TO PLATE:

Der Athlet springt oder tritt zurück und legt sich auf den Boden. Die Brust und die Oberschenkel müssen den Boden berühren. Aus dieser Position kann der Athlet auf die Füße steigen oder springen. Von dieser Position aus kann der Athlet auf die Platte springen oder steigen. Die Wiederholung wird gezählt, wenn beide Füße die Platte berührt haben. Die Streckung der Hüfte ist nicht erforderlich.

LATERAL BURPEES OVER THE BAR:

Der Athlet springt oder tritt zurück und legt sich auf den Boden. Der Körper des Athleten muss parallel zur Stange sein. Brust und Oberschenkel müssen unten den Boden berühren. Aus dieser Position kann der Athlet auf die Füße steigen oder springen. Der Athlet muss mit einem beidbeinigen Absprung über die Hantel springen. Einbeiniges Springen oder Überspringen ist nicht erlaubt. Der Athlet muss nicht mit beiden Füßen gleichzeitig landen. Die Wiederholung wird gezählt, wenn beide Füße den Boden auf der gegenüberliegenden Seite der Hantel berührt haben.

ERFORDERLICHE AUSRÜSTUNG

- Seilchen
- Kettlebell 24/16/12/8 kg
- AbMat (nicht zwingend notwendig)

- Pullup Stange (für leg raises)
- Ringe (für toes to rings)
- Platten 10/5/2,5 kg (2 * 5kg – für die 30kg // 2*2,5kg für die 20 kg)
- Langhantel 20/15 kg

STANDARDS FÜR DEN VIDEONACHWEIS

(nur relevant für die Divisionen 15-16 & 17-18)

Stelle dich vor dem Start vor (Name und Box) und filme die Gewichte ab. Alle eingesandten Videos sollten ungeschnitten und unbearbeitet sein, um die Leistung korrekt wiederzugeben. Eine Uhr oder ein Timer mit der laufenden Trainingszeit sollte während des gesamten Workouts im Bild zu sehen sein. (du kannst zum Beispiel die App "WeTime" oder "WodProof" verwenden)

Videos, die mit einem Fischaugenobjektiv oder ähnlichen Objektiv aufgenommen wurden, können aufgrund der optischen Verzerrung, die diese Objektive verursachen, abgelehnt werden.

Lade das Video auf ein beliebiges Portal hoch und gebe den Videolink in das dafür vorgesehene Feld oder in das Bewertungssystem "Competition Corner" ein.

Zur Erinnerung:

- Ihr müsst einen gültigen Videolink zu eurem Video zusammen mit dem Ergebnis einreichen.
- Ihr müsst sicherstellen, dass das Video angesehen werden kann (z. B. Copyright-Probleme auf YouTube)
- Ihr müsst die Beschreibung lesen, um euch über Details zu informieren
- Ihr müsst euch vergewissern, dass euer Video gut genug ist, um euer Ergebnis beurteilen zu können