

German Teen Showdown 2022 - Qualifier



Workout Description *ENGLISH*

LOKI I Workout 3

All divisions

13-14 Division (male / female)

Running clock 9 min.

Part A: (3 min time frame)

Max Handstand hold on the wall

directly into

Part B: (3 min time frame)

Max Reps Burpee box over

directly into

Part C: (3 min time frame)

Max Rep Air Squats

15-16 Division (male / female)

Running clock 10 min.

Part A: (4 min time frame)

Max. handstand hold on the wall

directly into

Part B: (6 min time frame)

Complex of

1 Clean Deadlift

1 Hang Squat Clean

1 Shoulder to Overhead

17-18 Division (male / female)

Running clock 10 min.

Part A: (4 min time frame)

Max. handstand hold on the wall

directly into

Part B: (6 min time frame)

Complex of

1 Clean Deadlift

1 Hang Squat Clean

1 Front Squat

1 Shoulder to overhead

NOTES

Division 13-14

This workout contains Part A, Part B and Part C. Each part is 3-minutes. The total time of the workout is 9 minutes. The workout is done on a running clock.

After the call of „3,2,1... Go“ the athlete starts with the first 3-minute-window of handstand hold. In this time the athlete may try to hold the handstand on the wall as long as possible – the longest try counts. After the first 3-minute window the next part (Part B) directly begins. In the next 3-minutes the athlete must do as many repetitions as possible of burpee box overs. When the clock turns on the six-minute mark Part C begins. During the next 3 minutes the athlete must do as many air squats as possible in 3 minutes. The workout ends at minute nine.

For athletes of the division 13-14 it is sufficient to have a judge.

Division 15-16 and 17-18

This workout contains Part A and B. The athlete starts with Part A. After the call of „3,2,1... GO“ the athlete starts with the upturn on the wall into the handstand hold. During the time frame of 4 minutes the athlete tries to stand as long as possible in the handstand hold. The longest try counts.

When the clock turns on the six-minute mark Part B begins. During the next 6 minutes the athlete must complete a one repetition max in the required complex. The athlete can lift as often as desired. The workout ends at minute 10.

For athletes of the divisions 15-16 & 17-18 video submission is mandatory.

SCORE

Division 13-14

The workout contains 3 scores. Part A is the maximum time in the handstand position. Part B (max reps burpee box overs) and Part C (max reps air squats) is the total reps they can get during the 3-minute window (as also clearly stated in the scorecard).

One second handstand hold is equal to one rep. (1:00 min = 60 second = 60 reps)

Division 15-16 and 17-18

There are two different scores in this workout. Part A is the time the athlete can stand in a handstand against the wall. The longest try counts.

The score of Part B is the heaviest weight the athlete can lift in the required weightlifting complex in kg.

One second handstand hold is equal to one rep. (1:00 min = 60 second = 60 reps)

MOVEMENT STANDARDS

HANDSTAND HOLD ON THE WALL:

The athlete starts with upright movement against the wall. The time in the handstand hold begins when both feet of the athlete are in the air. The athlete has as many tries as desired. The longest stand on the wall counts. An attempt ends as soon as one foot touches the ground again.

BURPEE BOX OVER:

The athlete jumps or steps back to lie on the ground to face the box. The chest and thighs must touch the ground at the bottom. From this position the athlete can step or jump on the feet. Now the athlete can jump on or step over the box to get on the other side of the box. The athlete does not need to extend the hips on the box. The rep is credited when both feet touch the ground on the other side. While getting over the box both feet need to touch the box at the top.

AIR SQUAT:

In the beginning the athlete stands upright with hips and knees fully extended. In the Squat the hip crease needs to be below kneecap. The rep is credited when the athlete stands fully upright again with hips and knees fully extended.

CLEAN DEADLIFT:

The barbell starts on the ground. Collars must be placed outside the plates. The athlete hands must be outside the knees. Sumo deadlifts are not allowed. The rep is credited when the athlete's hips and knees reach full extension and the athlete's head and shoulders are behind the bar.

HANG SQUAT CLEAN:

After the deadlift the barbell can be brought in a lower position to gain some speed for the hang squat clean. It is not allowed to go deeper than the knees. Low hang squat clean is not permitted. Only a squat clean is permitted. The rep is credited when the athlete's hips and knees reach full extension, and the bar is supported in the front rack position.

FRONT SQUAT:

The movement starts with the barbell in front rack position. When going down the crease of the athlete's hip must be clearly below the top of the knees. The bar must remain in front rack position. The rep is credited when the athlete's hips knees reach full extension while the bar is supported in the front rack position.

SHOULDER TO OVERHEAD:

After the hang squat clean / front squat the barbell must be in contact with the shoulders to begin the overhead movement. A press, push press, push jerk or split jerk is permitted as long as the required finish position is achieved.

The rep is credited when the barbell is locked out overhead, and arm, hips and legs are extended and also when the bar is over or slightly behind the center of the athlete's body, with the feet in line.

If the athlete fails the jerk and brings the barbell back to the front rack, the athlete may reattempt the shoulder to overhead.

REQUIRED EQUIPMENT

- Wall
- Pylo Box 24/20 inch
- Barbell 20/15kg
- Plates 20/15/10/5/2,5/1/0,5/0,25kg
- Collars

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

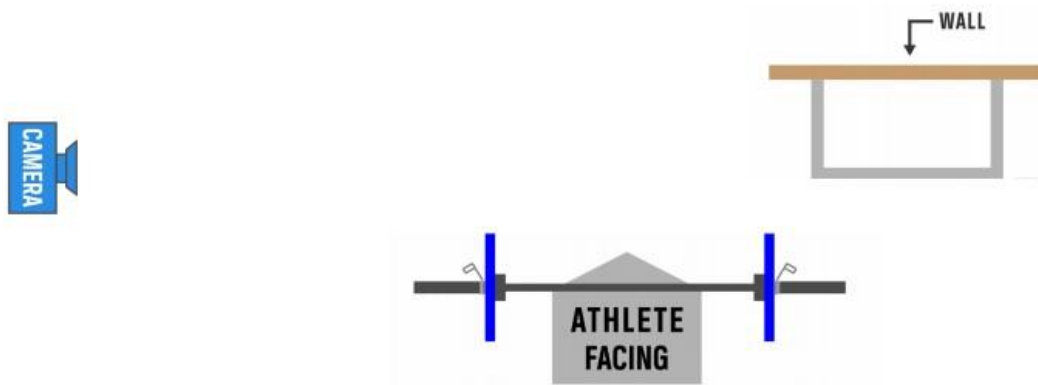
Introduce yourself before the start (name and box) and film the weights. All video submissions should be uncut and unedited in order to accurately display the performance. A clock or timer, with the running workout time clearly visible, should be in the frame throughout the entire workout. (You can use 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

FLOOR PLAN *(This is just an example for the division 15-16 and 17-18)*



German Teen Showdown 2022 - Qualifier



Workout Description *GERMAN*

LOKI I Workout 3

All divisions

13-14 Division (male / female)

Laufende Uhr: 9 min.

Teil A: (3 min Zeitfenster)
Max Handstand hold on the wall

direkt in
Teil B: (3 min Zeitfenster)
Max Reps Burpee box over

direkt in
Teil C: (3 min Zeitfenster)
Max Rep Air Squats

15-16 Division (male / female)

Laufende Uhr: 10 min.

Teil A: (4 min Zeitfenster)
Max. handstand hold on the wall

direkt in
Teil B: (6 min Zeitfenster)
Komplex
1 Clean Deadlift
1 Hang Squat Clean
1 Shoulder to Overhead

17-18 Division (male / female)

Laufende Uhr: 10 min.

Teil A: (4 min Zeitfenster)
Max. handstand hold on the wall

direkt in
Teil B: (6 min Zeitfenster)
Komplex
1 Clean Deadlift
1 Hang Squat Clean
1 Front Squat
1 Shoulder to overhead

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

Division 13-14

Dieses Workout besteht aus Teil A, Teil B und Teil C. Jeder Teil dauert 3 Minuten. Die Gesamtzeit des Workouts beträgt 9 Minuten. Das Training wird zu einer laufenden Uhr durchgeführt.

Nach dem Aufruf "3,2,1... Go" beginnt der Athlet mit dem ersten 3-Minuten-Fenster des Handstandhaltens. In dieser Zeit darf der Athlet versuchen den Handstand an der Wand so lange wie möglich zu halten - der längste Versuch zählt. Nach dem ersten 3-Minuten-Fenster beginnt direkt der nächste Teil (Teil B). In den nächsten 3 Minuten muss der Athlet so viele Wiederholungen wie möglich von Burpee Box Overs machen. Wenn die Uhr die Sechs-Minuten-Marke erreicht hat, beginnt Teil C. In den nächsten 3 Minuten muss der Athlet so viele Air Squats wie möglich in 3 Minuten ausführen. Das Workout endet bei Minute neun.

Für Athleten der Division 13-14 ist es ausreichend, einen Judge zu haben.

Division 15-16 und 17-18

Dieses Workout besteht aus Teil A und B. Der Athlet beginnt mit Teil A. Nach dem Aufruf "3,2,1... GO" beginnt der Athlet mit dem Aufschwung an der Wand in den Handstand. Während des Zeitrahmens von 4 Minuten versucht der Athlet, so lange wie möglich im Handstand zu stehen. Der längste Versuch zählt.

Wenn die Uhr die Sechs-Minuten-Marke erreicht hat, beginnt Teil B. Während der nächsten 6 Minuten hat der Athlet die Möglichkeit sein maximales Gewicht im geforderten Komplex zu absolvieren. Der Athlet kann so oft heben, wie er möchte. Das Workout endet bei Minute 10.

Für Athleten der Divisionen 15-16 & 17-18 ist der Nachweis über ein Video obligatorisch.

ERGEBNIS

Division 13-14

Das Workout besteht aus 3 Wertungen. Teil A ist die maximale Zeit in der Handstandposition. Teil B (max. Wiederholungen Burpee Box Overs) und Teil C (max. Wiederholungen Air Squats) ist die Gesamtzahl der Wiederholungen, die innerhalb des 3-Minuten-Fensters erreicht werden (wie auch auf der Scorecard klar angegeben).

Division 15-16 and 17-18

Bei dieser Übung gibt es zwei verschiedene Wertungen. Teil A ist die Zeit, die der Athlet im Handstand an der Wand stehen kann. Der längste Versuch zählt.

Die Wertung von Teil B ist das schwerste Gewicht, das der Athlet im geforderten Gewichthebekomplex heben kann, in kg.

BEWEGUNGSSTANDARDS

HANDSTAND HOLD ON THE WALL:

Der Athlet beginnt mit aufrechtem Stand vor der Wand. Die Zeit im Handstand beginnt, wenn beide Füße des Athleten in der Luft sind. Der Athlet hat so viele Versuche wie gewünscht. Es

zählt der längste Stand an der Wand. Ein Versuch ist beendet, sobald ein Fuß wieder den Boden berührt.

BURPEE BOX OVER:

Der Athlet springt oder tritt zurück und legt sich mit dem Gesicht in Richtung Box auf den Boden. Brust und Oberschenkel müssen den Boden berühren. Aus dieser Position kann der Athlet auf die Füße steigen oder springen. Nun kann der Athlet auf die Box springen oder über die Box steigen, um auf die andere Seite der Box zu gelangen. Der Athlet muss die Hüfte auf dem Kasten nicht strecken. Die Wiederholung wird gezählt, wenn beide Füße auf der anderen Seite den Boden berühren. Beim Übersteigen der Box müssen beide Füße die Box an der Oberseite berühren.

AIR SQUAT:

Zu Beginn steht der Athlet aufrecht mit vollständig gestreckter Hüfte und gestreckten Knien. In der Kniebeuge muss sich die Hüftbeuge unterhalb der Kniescheibe befinden. Die Wiederholung wird gezählt, wenn der Athlet wieder ganz aufrecht steht und Hüfte und Knie ganz durchgestreckt sind.

CLEAN DEADLIFT:

Die Bewegung beginnt mit der Langhantel auf dem Boden. Die Klemmen müssen sich außerhalb der Scheiben befinden. Die Hände des Athleten müssen sich außerhalb der Knie befinden. Sumo Deadlifts sind nicht erlaubt. Die Wiederholung wird gezählt, wenn die Hüfte und die Knie des Athleten die volle Streckung erreichen und Kopf und Schultern des Athleten hinter der Hantel sind.

HANG SQUAT CLEAN:

Nach dem Clean Deadlift kann die Hantel in eine niedrigere Position gebracht werden, um etwas Geschwindigkeit für den Squat zu gewinnen. Es ist nicht erlaubt, tiefer als bis zu den Knien zu gehen. Low Hang Squat Clean ist nicht erlaubt. Nur ein Squat Clean aus dem Hang ist erlaubt. Die Wiederholung wird gezählt, wenn Hüfte und Knie des Athleten die volle Streckung erreichen und die Hantel in der Front-Rack-Position abgestützt ist.

FRONT SQUAT:

Die Bewegung beginnt mit der Langhantel in der Front-Rack-Position. Bei der Abwärtsbewegung muss sich die Hüftbeuge des Athleten deutlich unterhalb der Oberkante der Knie befinden. Die Hantel muss in der Front-Rack-Position bleiben. Die Wiederholung wird gezählt, wenn die Knie der Hüfte des Athleten die volle Streckung erreichen, während die Hantel in der Front-Rack-Position gehalten wird.

SHOULDER TO OVERHEAD:

Nach dem Hang Squat Clean/ Front Squat muss die Langhantel die Schultern berühren, um die Überkopfbewegung zu beginnen. Eine Press, Push Press, Push Jerk oder Split Jerk ist erlaubt, solange die erforderliche Endposition erreicht wird.

Die Wiederholung wird gezählt, wenn die Hantel über dem Kopf ist, Arm, Hüfte und Beine gestreckt sind und die Hantel über oder leicht hinter der Körpermitte des Athleten liegt, wobei die Füße eine Linie bilden.

Gelingt dem Athleten der Stoß Überkopf nicht und bringt die Hantel zurück in die Front-Rack-Position, kann er den shoulder to overhead Versuch wiederholen.

ERFORDERLICHE AUSRÜSTUNG

- Wand
- Pylo Box 24/20 inch
- Langhantel 20/15kg
- Platten 20/15/10/5/2,5/1/0,5/0,25kg
- Klemmen

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

FLOOR PLAN *(Dies ist nur ein Beispiel für die Divisionen 15-16 und 17-18)*

