

# German Teen Showdown 2022 - Qualifier Workout Description *ENGLISH*



## ODIN I Workout 1 All divisions

13-14 Division (male / female)  
12 min. AMRAP  
9/7 cal row  
6 Medball Thruster 14/8 lbs (6 kg/ 3 kg)

15-16 Division (male / female)  
12 min. AMRAP  
12/9 cal row  
6 Barbell Thruster (20/15 kg)

17-18 Division (male / female)  
12 min. AMRAP  
15/12 cal row  
6 Barbell Thruster (30/20 kg)

## NOTES

This workout is a 12-minute AMRAP and begins with the athlete sitting on the rower with the handle NOT in the hands but in the handle-mount of the rower.

After the call of „3,2,1...Go“ the athlete may grab the handle and start with the first set of calories on the rower. After completing the required amount of calories, the athlete can stand up and start with thrusters. Once the athlete completed the required amount of thruster, the athlete begins the next round on the rower and completes as many rounds as possible until the 12 minutes are over. The rower must be reset between rounds.

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 total number of calories/reps completed in the 12-min. time cap.

## MOVEMENT STANDARDS

### ROW:

The monitor on the rower must be set to zero at the beginning of each new round and clearly visible in the video for the whole time of the row. The athlete must stay seated on the rower until the monitor reads the required amount of calories. The monitor may be reset by the athlete or the judge.

### MEDBALL-THRUSTER / THRUSTER:

Each set of thruster begins with the medball / barbell on the ground. The crease of the athletes hip must clearly pass below the top of the knee in the bottom position.

A full squat clean into the medball-thruster/ thruster is allowed when the medball / barbell is taken from the floor.

The rep is credited when the athlete reaches full lockout with the medball / barbell overhead. The athletes' hip and arms must be fully extended, and the medball / barbell must be directly over, or slightly behind the middle of their body.

The rep must be completed in one fluid motion from the bottom of the squat. A front squat followed by a jerk is not allowed.

If the medball / barbell is dropped from overhead, it must settle on the ground before the athlete picks up for the next repetition.

Athletes may not receive assistance moving or resetting their medball / barbell.

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

Prior to start, introduce yourself (name and affiliate) and film the equipment, the zero-set rower, the medball / barbell with the weight clearly visible.

Shoot the video from an angle so all exercises can be clearly seen. The display of the rower must necessarily be seen in the video. The fulfillment of the movement standards must be clearly visible for each movement.

There will be a floor plan in this workout description, how to set up the equipment best.

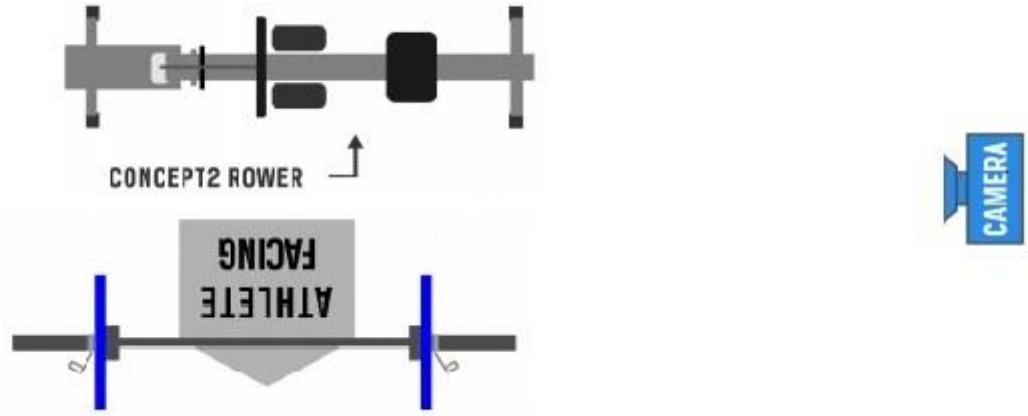
All video submissions should be uncut and unedited in order to accurately display the performance. A clock or timer, with the running workout time clearly visible, should be in the frame throughout the entire workout. (You can use for example the app „WeTime“ or „WodProof“)

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.

**FLOOR PLAN** *(This is just an example and the best way to hit all standards)*

Important: barbell and medball remain in same place.



# German Teen Showdown 2022 - Qualifier Workout Description *GERMAN*



## ODIN I Workout 1 Alle Divisionen

13-14 Division (male / female)  
12 min. AMRAP  
9/7 cal row  
6 Medball Thruster 14/8 lbs (6 kg/ 3 kg)

15-16 Division (male / female)  
12 min. AMRAP  
12/9 cal row  
6 Thruster (20/15 kg)

17-18 Division (male / female)  
12 min. AMRAP  
15/12 cal row  
6 Thruster (30/25 kg)

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 12-minütiges AMRAP und beginnt damit, dass der Athlet auf dem Rudergerät sitzt und den Griff NICHT in den Händen hält, sondern in der Griffhalterung des Rudergeräts.

Nach dem Ruf "3,2,1...Go" kann der Athlet den Griff ergreifen und mit dem ersten Satz Kalorien auf dem Rudergerät beginnen. Nachdem er die erforderliche Anzahl von Kalorien erreicht hat, kann er aufstehen und mit den Thruster beginnen. Sobald der Athlet die erforderliche Anzahl von Thruster absolviert hat, beginnt er mit der nächsten Runde auf dem Rudergerät und absolviert so viele Runden wie möglich, bis die 12 Minuten um sind. Das Rudergerät muss zwischen den Runden zurückgesetzt werden.

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

Die Punktzahl ergibt sich aus der Gesamtzahl der Kalorien/Wiederholungen, die in der 12-minütigen Zeitspanne erreicht wurden.

## BEWEGUNGSSTANDARDS

### RUDERN:

Der Monitor am Rudergerät muss zu Beginn jeder neuen Runde auf Null gestellt werden und während der gesamten Dauer des Ruderns im Video deutlich sichtbar sein. Der Athlet muss auf dem Rudergerät sitzen bleiben, bis der Monitor die erforderliche Kalorienanzahl anzeigt. Der Monitor kann durch den Athleten oder den Judge zurückgesetzt werden.

### MEDBALL-THRUSTER / THRUSTER:

Jeder Satz Thruster beginnt mit dem Medball / der Langhantel auf dem Boden. Die Hüftbeuge des Athleten muss in der unteren Position deutlich unterhalb der Oberkante des Knies verlaufen.

Wenn der Medball / die Langhantel vom Boden genommen wird, ist ein Squat Clean in den Medball-Thruster / Thruster erlaubt.

Die Wiederholung wird als gültig gewertet, wenn der Athlet mit dem Medball / der Langhantel über dem Kopf die volle Streckung erreicht. Die Hüfte und die Arme des Athleten müssen vollständig gestreckt sein und der Medball / die Langhantel muss sich direkt über oder leicht hinter der Körpermitte befinden.

Die Wiederholung muss in einer einzigen fließenden Bewegung von der unteren Position der Kniebeuge aus ausgeführt werden. Eine Kniebeuge mit anschließendem Stoßen ist nicht erlaubt.

Wird der Medball /die Langhantel über Kopf fallen gelassen, muss diese/r auf dem Boden landen, bevor der Athlet ihn für die nächste Wiederholung wieder aufhebt.

Die Athleten dürfen keine Hilfe beim Bewegen oder Zurücksetzen ihres Medballs / ihrer Langhantel erhalten.

## **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 Geräte, das Rudergerät und den Medball oder die Langhantel, wobei das Gewicht deutlich sichtbar sein muss.

Nimm das Video aus einem Winkel auf, so dass alle Übungen deutlich zu sehen sind. Das Display des Rudergeräts muss unbedingt im Video zu sehen sein. Die Erfüllung der Bewegungsstandards muss bei jeder Bewegung deutlich sichtbar sein.

In dieser Trainingsbeschreibung ist ein Aufbauplan enthalten, wie die Geräte am besten aufgebaut werden.

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.

## AUFBAUPLAN

(Dies ist nur ein Beispiel und der beste Weg, um alle Standards zu erfüllen)  
Wichtig: Langhantel und Medizinball bleiben an der gleichen Stelle.

