

Norderney Throwdown Rulebook

Eine Veranstaltung im Auftrag der A. und E. Korus-Stiftung, Norderney

Vorwort

Liebe Athletinnen, liebe Athleten,

Ein sportliches Highlight feiert seine Premiere! Wir begrüßen euch alle ganz herzlich zum allerersten Norderney Throwdown 2026. Es erfüllt uns mit großem Stolz, dieses Event im Auftrag der A. und E. Korus-Stiftung ins Leben zu rufen und gemeinsam mit euch den Startschuss für eine neue sportliche Tradition auf der wunderschönen Insel zu geben.

Der Kern dieses Events liegt in der Philosophie der Stiftung. Ihr erklärtes Ziel ist es, das Allgemeinwohl auf Norderney nachhaltig zu fördern. Sport ist dafür das perfekte Bindeglied: Er bringt Menschen zusammen, überwindet Grenzen und stärkt das Gemeinschaftsgefühl.

In den kommenden Tagen und Wettkämpfen geht es natürlich um Kraft, Ausdauer und Willensstärke. Doch über jeder Platzierung stehen für uns die fundamentalen Werte des Sports: Fairness, Respekt und Teamwork.

Messt euch miteinander, wachst über euch hinaus und kämpft um jede Wiederholung – aber tut es immer mit dem Blick für den sportlichen Anstand. Helft einander auf, wenn der Atem knapp wird, und feiert die Erfolge der anderen genauso wie eure eigenen. Genau dieser Geist wird den Norderney Throwdown zu etwas ganz Besonderem machen.

Wir wünschen allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern einen verletzungsfreien, erfolgreichen Wettkampf, allen Helfern ein großartiges Teamerlebnis und den Zuschauern packende, inspirierende Momente.

Ralph Krone, Vorsitzender der A. und E. Korus-Stiftung

und das Team des Norderney Throwdown

Allgemeine Regeln

Zweck und Inhalt des Rulebooks

Das vorliegende Rulebook definiert die verbindlichen Movement Standards, Wertungskriterien und organisatorischen Abläufe des Wettkampfs. Es dient der Gewährleistung von Chancengleichheit, Transparenz und Sicherheit für alle Athleten. Mit der Anmeldung und Teilnahme wird dieses Regelwerk als verbindlich anerkannt.

Sportliches Verhalten

Alle Teilnehmer verpflichten sich zu absolutem Fairplay und sportlicher Integrität. Verstöße gegen diese Prinzipien werden sanktioniert.

Ehrlichkeit bei den Leistungsdaten: Die korrekte und eigenständige Einhaltung der vorgegebenen Standards wird vorausgesetzt. Bewusste falsche Ausführung führt zu Penalties und im Wiederholungsfall zur Disqualifikation.

Interaktion auf dem Gelände: Gegenüber Mitstreitern, Offiziellen und Zuschauern ist ein kollaboratives und faires Verhalten zu wahren.

Sanktionen: Die Eventleitung behält sich das Recht vor, bei groben Verstößen gegen das sportliche Verhalten Verwarnungen auszusprechen, Punkte abzuerkennen oder Athleten von der gesamten Veranstaltung auszuschließen.

Schiedsrichterentscheidungen und Helfer

Tatsachenentscheidungen der Judges auf der Wettkampffläche (Floor) sind im laufenden Heat unanfechtbar und unmittelbar gültig.

Während des Heats: Diskussionen mit den Judges auf der Fläche sind untersagt und können zu Punktabzügen oder Disqualifikation führen.

Hinweise zum Dokument

1. In unseren Texten nutzen wir das generische Maskulinum (z. B. Sportler“ oder Judge“). Damit meinen wir ganz ausdrücklich alle Menschen – unabhängig von ihrem Geschlecht.
2. Wenn bei den Bewegungen innerhalb eines Events zwei Werten, z.B. Gewicht, Distanz oder Kalorien genannt werden, so bezieht sich die erste Zahl auf die Vorgabe für Männer und die zweite auf die Vorgabe für Frauen.
3. Einige Parameter, zum Beispiel die Länge von Laufstrecken oder Lanes, werden sich erst kurzfristig vor Ort ergeben und sind hier noch nicht näher spezifiziert.

Videos

Ihr findet Video-Beschreibungen für alle Events in dieser [Playlist auf YouTube](#).

Wenn ihr dieses Dokument ausgedruckt habt, könnt ihr den Code scannen:



Tag 1

Event 1 - Heavy Clean Sea

Video zum Event [YouTube](#)

Individuell

E2MOM10 *Every 2 minutes for 10 minutes for max load*

- 2 Hang Clean + 1 Clean (any style)

Team

ALT EMOM10 *Alternating Every Minute on the Minute*

- Odd Minutes: Partner A 2 Hang Clean + 1 Clean (any style)
- Even Minutes: Partner B 2 Hang Clean + 1 Clean (any style)

Flow

- Das Event besteht aus fünf Intervallen. Pro Intervall stehen bei der Individual Wertung jeweils zwei Minuten zur Verfügung, bei der Teamwertung eine Minute pro Teammitglied.
- In der Teamwertung wechseln sich die Partner jede Minute mit ihren Versuchen ab. Partner A führt den Complex bei Minute 0, 2, 4, 8 aus, Partner B bei 1, 3, 5, 7, 9.
- Nur erfolgreiche Versuche zählen in die Wertung. Dabei werden alle erfolgreich bewegten Gewichte addiert.
- Das Gewicht darf zwischen den Intervallen beliebig geändert werden. In Teams dürfen die Athleten sich dabei unterstützen.
- Die Versuche müssen innerhalb des jeweiligen Intervalls begonnen und abgeschlossen werden. Jeder Athlet hat pro Intervall nur einen Versuch. Misslingt dieser, wird er mit 0 kg gewertet.
- Alle Wiederholungen müssen ununterbrochen als Touch-and-Go ausgeführt werden. Die Last darf zwischen den Wiederholungen weder abgesetzt noch kontrolliert abgelegt werden.

Score

- Die Summe der Gewichte der erfolgreichen Versuche

Event 2 - Norderney Shuttle

Video zum Event [YouTube](#)

AMRAP10 *As Many Rounds as Possible in 10 Minutes*

Individuell

Advanced

- 10 Single Arm Kettlebell Hang Snatch (24kg /16kg)
- 2+ Beach Shuttle Runs*

Beginner

- 10 Russian Kettlebell Swing (24kg / 16kg)
- 2+ Beach Shuttle Runs*

* Add one Shuttle Run for each round

Team

Advanced

- 10 Synchronized Arm Kettlebell Hang Snatch (24kg /16kg)
- 2+ Synchronized Beach Shuttle Runs*

Beginner

- 10 Synchronized Russian Kettlebell Swing (24kg /16kg)
- 2+ Synchronized Beach Shuttle Runs*

* Add one Shuttle Run for each round

Flow

- Nach dem Startsignal beginnt das Workout mit dem Kettlebell Movement.
- Wenn die Athleten dieses abgeschlossen haben, führen sie in der ersten Runde 2 Shuttle Runs entlang der markierten Strecke aus.
- Die Anzahl der Wiederholungen an der Kettlebell bleibt gleich.
- Die Anzahl der Wiederholungen des Shuttle Runs erhöht sich in jeder Runde um eine Wiederholung.
- Teams arbeiten synchron gemäß der Movement Standards im Anhang.

Score

- Die Anzahl der erfolgreichen Wiederholungen innerhalb des Zeitfensters

Event 3 - North Sea Storm

Video zum Workout [YouTube](#)

E5MOM15 *Every 5 Minutes for 15 Minutes (3 Rounds)*

Individuell

- 25 Wall Ball
- 25 Toes-Up (Beginner) or 25 Toes-to-Bar (Advanced)
- max reps Walking Lunge Lane
 - Round 1: Farmers Carry
 - Round 2: Front Rack Carry
 - Round 3: Overhead Carry

Team

- 40 Wall Ball *You Go, I Go*
- 40 Toes-Up (Beginner) or 25 Toes-to-Bar (Advanced) *You Go, I Go*
- max reps synchronized Walking Lunge Lane
 - Round 1: Farmers Carry
 - Round 2: Front Rack Carry
 - Round 3: Overhead Carry

Gewichte

Beginner

- Wall Ball 9kg / 6kg
- Dumbbell 15kg / 10kg

Advanced

- Wall Ball 9kg / 6kg
- Dumbbell 22.5kg / 15kg

Flow

- Das Event besteht aus 3 Runden, die jeweils 5 Minuten dauern und ohne Pause aufeinander folgen.

- Jede Runde beginnt mit 25 Wall Balls für Einzel Athleten und 40 Wall Balls für Teams.
- Danach folgen 25 Wiederholungen des Gymnastics Movements für Einzel Athleten und 40 Wiederholungen des Gymnastics Movements für Teams.
- Das Gymnastics Movement ist Toes-Up für Beginner und Toes-to-Bar für Advanced Athleten.
- In der verbleibenden Zeit des jeweiligen Intervalls sammelt das Team/der Athlet so viel Distanz wie möglich mit synchronen Walking Lunges. Die Art der Walking Lunges verändert sich von Runde zu Runde. Eine Lane entspricht 6m und muss ununterbrochen bewältigt werden.
- In der ersten Runde sind es Lunges mit Farmers Carry
- In der zweiten Runde sind es Lunges im Front Rack Carry
- In der dritten Runde sind es Lunges im Overhead Carry
- Teams teilen sich die Wall Balls und Gymnastics Movement auf - ein Partner arbeitet, der andere pausiert. Die Aufteilung ist freigestellt.
- Die Ausfallschritte in Teams werden synchron abzuarbeiten.
- Es zählen nur vollständige Lanes. Dazu müssen alle Füße die Ziellinie überqueren.

Score

- Die Gesamtzahl aller Wiederholungen

Tag 2

Event 4 - Isabel Running

Video zum Event [YouTube](#)

For Time *time cap 27 minutes*

Individuell

- 30 Snatches
- Promenade Run

Teams

- 60 Snatches, You Go, I Go
- Partner Promenade Run

Gewichte

Beginner

- Barbell 30kg / 20kg

Advanced

- Barbell 50kg / 35kg

Flow

- Die Athleten starten das Workout mit den Snatches.
- Das Abwerfen der Langhantel aus der Über-Kopf-Position ist nicht erlaubt und wird mit -3 Reps als Penalty sanktioniert.
- Wenn alle Snatches absolviert wurden, starten die Athleten den Lauf.

Score

- Die Gesamtzeit zum Absolvieren des Workouts

Event 5 - Climbing the Coast

5 Rounds For Time *Time cap 10min*

Video zum Event [YouTube](#)

Individuell

- 2 Rope Climb
- 10 Double DB Thruster
- 4 Lanes Double Dumbbell Farmers Carry*

Team

- 4 Rope Climb
- 10 Synchronized Double DB Thruster
- 4 Lanes Partner Carry*

*1 Lane = 6 Meter

Gewichte

Beginner

- Dumbbell 15kg / 10kg
- Skalierung in der Höhe des Seils

Advanced

- Dumbbell 22.5kg / 15kg

Flow

- Innerhalb der 5 Runden müssen alle Movements in der vorgegebenen Anzahl nacheinander absolviert werden.
- Die Dumbbell Thruster werden in Teams synchron ausgeführt.
- Die anderen Bewegungen können in den Teams im You Go, I Go Format frei aufgeteilt werden.
- Eine Lane (=6m) des Partner Carry muss unbroken (ununterbrochen) bewältigt werden.
- Nach dem Ende einer Runde beginnt die nächste Runde unmittelbar.

Score

- Die Gesamtzeit zum Absolvieren des Workouts

- Bei Überschreiten des Time caps: Die Anzahl der erfolgreich absolvierten Wiederholungen

Event 6 - Final Wave

Video zum Event [YouTube](#)

AMReps 10 *As Many Reps As Possible in 10 Minutes*

Individuell

- **Buy In:** 15-12-9-6-3 Triplet
 - Kettlebell Goblet Squats
 - Burpee over Kettlebell
 - Beginner: Toes-Up / Advanced: Pull-Up

into
- **Max reps** in the remaining time
 - Beginner: Pull-Up / Advanced: Bar-Muscle-Up

Team

- **Buy In:** 15-12-9-6-3 Triplet
 - Synchronized Kettlebell Goblet Squats
 - Synchronized Burpee over Kettlebell
 - Beginner: Pull-Up (You Go, I Go) / Advanced: Synchronized Pull-Up

into
- **Max reps** in the remaining time
 - Beginner: Chest-to-Bar-Up Pull-Up / Advanced: Bar-Muscle-Up

Gewichte

Beginner

- Kettlebell 24kg / 16kg

Advanced

- Kettlebell 32kg / 24kg

Flow

- Das Workout beginnt mit einem Buy-In aus 5 Runden mit absteigenden Wiederholungszahlen für 3 Movements.
- Die 3 Bewegungen einer Runde müssen nacheinander in der vorgegebenen Reihenfolge vollständig absolviert werden, bevor die nächste Runde mit der geringen Wiederholungszahl beginnt.
- Wenn der Athlet oder das Team vor dem Erreichen von 10 Minuten das Buy-In abgeschlossen hat, ist es das Ziel, in der verbleibenden Zeit so viele Wiederholungen wie möglich des Gymnastics Movements zu absolvieren.
- In Teams werden die KB Goblet Squats und Burpee over KB synchron ausgeführt. Advanced-Teams führen auch die Pull-Ups synchron aus.
- Beginner Teams können die Pull-Ups im You Go, I Go-Format abwechselnd in einer beliebigen Reihenfolge und Menge durchführen.

Score

- Der Tie-Break ist die Zeit für das Absolvieren des Buy-In.
- Die Wertung ist die Anzahl der erfolgreichen Wiederholungen des Bonus-Movement.

Movement Standards

Quelle / Referenz

Die Movement Standards basieren - wo möglich und vorhanden - auf den Vorgaben der iF3 Standards in der Auflage 2026, die [unter diesem Link](#) im Englischen Original als PDF verfügbar sind. Vor Ort sind die Entscheidungen der Judges und Head Judges verbindlich.

Die iF3- und CrossFit Open-Bewegungsstandards sind dafür da, eine faire, sichere und vergleichbare Leistung für alle zu gewährleisten. Sie beschreiben die athletische Mindestanforderung, um eine Wiederholung gültig zu machen.

Um Missverständnissen am Wettkampftag oder beim Video-Review vorzubeugen, gilt ab sofort folgende Richtlinie:

Der Geist der Übung zählt

Wenn eine Auslegung einer Regel nur dazu dient, die Bewegung leichter zu machen, anstatt sie korrekt auszuführen, entspricht sie nicht dem Geist des Standards. Ein Burpee soll ein Burpee bleiben, ein Klimmzug, ein Klimmzug.

Im Zweifel gegen den Angeklagten

Wenn eine Bewegung so stark modifiziert wird, dass die Judges oder das Validation-Team raten müssen, ob das noch regelkonform ist, wird die Wiederholung als „No Rep“ gewertet.

Fragen kostet nichts

Wenn ihr euch unsicher seid, ob eure Technik oder euer Setup den Standards entspricht, geht proaktiv auf eure Judges oder die Wettkampfleitung zu. Wir helfen euch gerne weiter!

Hang Clean

Der Athlet bewegt die Langhantel in einer einzigen, fließenden Bewegung von der Hang Position auf die Schultern.

START DER WIEDERHOLUNG

- Start aus der Hang-Position (oberhalb der Knie).
- Hand/Hände am Langhantel.

ENDE DER WIEDERHOLUNG

- Lockout in der Front-Rack-Position
(aufrechter, stabiler Stand mit dem Objekt in der Front-Rack-Position).

ANFORDERUNGEN AN DIE WIEDERHOLUNG

- Die Langhantel muss in einer einzigen fließenden Bewegung vom Boden in die Front Rack Position gebracht werden.
- Es muss sich um eine Clean-Bewegung (Umsetzen) handeln.

ZYKLUS & NACH DER WIEDERHOLUNG

- Die Langhantel kann auf jede beliebige, kontrollierte Weise wieder in die Hang Position zurückgebracht werden.

Clean

Der Athlet bewegt die Langhantel in einer einzigen, fließenden Bewegung vom Boden auf die Schultern.

START DER WIEDERHOLUNG

- Die Langhantel befindet sich auf dem Boden.
- Hand/Hände am Objekt.

ENDE DER WIEDERHOLUNG

- Lockout in der Front-Rack-Position
(aufrechter, stabiler Stand mit dem Objekt in der Front-Rack-Position).

ANFORDERUNGEN AN DIE WIEDERHOLUNG

- Die Langhantel muss in einer einzigen fließenden Bewegung vom Boden in die Front Rack Position gebracht werden.
- Es muss sich um eine Clean-Bewegung (Umsetzen) handeln.

ZYKLUS & NACH DER WIEDERHOLUNG

- Die Langhantel kann auf jede beliebige, kontrollierte Weise wieder in die Startposition auf den Boden zurückgebracht werden.

Kettlebell Snatch

Der Athlet bewegt die Kettlebell in einer einzigen, fließenden Bewegung vom Boden über den Kopf (Ground-to-Overhead).

START DER WIEDERHOLUNG

- Die Kettlebell befindet sich auf dem Boden oder im Verlauf nach der ersten Wiederholung im Hang.
- Hand/Hände an der Kettlebell.

ENDE DER WIEDERHOLUNG

- Lockout über Kopf (vollständig gestreckte Arme, Hüfte und Knie, Objekt stabil über dem Kopf kontrolliert)

ANFORDERUNGEN AN DIE WIEDERHOLUNG

- Die Kettlebell muss in einer einzigen, fließenden Bewegung vom Boden in eine Position über dem Kopf gebracht werden (als Snatch / Reißen).

ZYKLUS & NACH DER WIEDERHOLUNG

- Die Kettlebell kann auf jede beliebige, kontrollierte Weise wieder in die Startposition auf den Boden zurückgebracht werden.

TEAM-SYNCHRONISATION (SYNCRO)

- Am Ende der Wiederholung: Die Athleten müssen sich gleichzeitig im Lockout über den Kopf befinden.

Russian Kettlebell Swing

Der Athlet startet mit der Kettlebell knapp unter dem Schritt; die Kettlebell wird anschließend in einer Bewegung über die Horizontale nach oben geschwungen.

START DER WIEDERHOLUNG

- Hang-Position (Ausgangsposition im Hang).
- Die gesamte Kettlebell befindet sich hinter der vertikalen Ebene der Fußspitzen des Athleten und zwischen den Beinen.

ENDE DER WIEDERHOLUNG

- Aufrechter Stand (Hüfte und Knie vollständig gestreckt).
- Die gesamte Kettlebell (inklusive Griff) durchbricht die horizontale Ebene der Schulteroberseite des Athleten.
- Ellenbogen vollständig gestreckt (Lockout).

ANFORDERUNGEN AN DIE WIEDERHOLUNG

- Die Kettlebell muss in einer einzigen, fließenden Bewegung nach oben geschwungen werden.

ZYKLUS & NACH DER WIEDERHOLUNG

- Der Athlet kann auf jede beliebige, kontrollierte Weise in die Startposition der Wiederholung zurückkehren.

ZULÄSSIGES OBJEKT / EQUIPMENT

- 1 Kettlebell (einarmig oder beidarmig ausgeführt).

TEAM-SYNCHRONISATION (SYNCRO)

- Am Ende der Wiederholung: Die Athleten müssen sich gleichzeitig im Lockout über den Kopf befinden.

Shuttle Run

Der Athlet läuft hin und her und berührt bei jeder Wende mit einer Hand den Boden.

START DER WIEDERHOLUNG

- Freier Stand hinter der Startlinie.

ENDE DER WIEDERHOLUNG

- Freier Stand hinter der Ziellinie (Endlinie).

ANFORDERUNGEN AN DIE WIEDERHOLUNG

- An jedem Wendepunkt muss der Athlet:
 - Den Boden mit einer Hand berühren.
 - Sicherstellen, dass beide Füße und eine Hand die Linie überquert haben, bevor die Richtung gewechselt wird.

ZYKLUS & NACH DER WIEDERHOLUNG

- Fortlaufende Abschnitte: Das Ende einer Wiederholung ist gleichzeitig der gültige Startpunkt für die nächste Wiederholung.
- Andernfalls: Der Athlet kann auf jede beliebige, kontrollierte Weise zur Startposition zurückkehren.

ABMESSUNGEN

- Start- und Ziellinie für jeden Abschnitt (Wiederholung).

TEAM-SYNCHRONISATION (SYNCRO)

- Die Wiederholung zählt als synchronisiert, wenn beide Athleten die Startlinie gleichzeitig mit beiden Füßen vollständig überquert haben.
- Erreicht ein Athlet die Endposition vor dem anderen, darf er hinter der Startlinie warten, bis beide Athleten die Endposition gleichzeitig erreicht haben.
- Die nächste Wiederholung darf erst begonnen werden, nachdem die vorherige Wiederholung synchron abgeschlossen wurde.

Wall Ball

Der Athlet richtet sich wie bei einem Front Squat (Kniebeuge vorn) auf und wirft den Ball in einer einzigen, fließenden Bewegung in Richtung eines Ziels.

START DER WIEDERHOLUNG

- Tiefste Kniebeugeposition (Bottom of Squat) mit einem Medizinball vor dem Körper (in der Frontalebene), der von den Händen gestützt wird.

ENDE DER WIEDERHOLUNG

- Der Medizinball trifft das Target in der vorgegebenen Höhe.

ANFORDERUNGEN AN DIE WIEDERHOLUNG

- Der Athlet muss den Ball während der Aufwärtsbewegung aus der Kniebeuge heraus werfen.

ZYKLUS & NACH DER WIEDERHOLUNG

- Der Ball muss in seiner Abwärtsbewegung direkt aus dem vorherigen Wurf gefangen werden

ODER

- Der Ball muss vom Boden aufgehoben werden.

ABMESSUNGEN

- Die Standardhöhe für das Ziel beträgt 300 cm für Männer und 275 cm für Frauen.

Toes-to-Bar

Der Athlet hängt an einer horizontalen Stange und führt die Fußspitzen zur Stange, bis sie diese berühren.

START DER WIEDERHOLUNG

- Vertikaler Hang an einer horizontalen Stange.
- Hüfte vollständig gestreckt.
- Die Fersen queren die vertikale Ebene direkt unter der Stange (bewegen sich in der Ausholbewegung nach hinten hinter die Stange).

ENDE DER WIEDERHOLUNG

- Die Fußspitzen oder der Spann beider Füße berühren gleichzeitig die Stange.
- Der Kontaktpunkt liegt innerhalb der Griffbreite (zwischen den Händen).

ZYKLUS & NACH DER WIEDERHOLUNG

- Der Athlet kann auf jede beliebige, kontrollierte Weise zur Startposition der Wiederholung zurückkehren.

Toes-Up

Der Athlet hängt an einer horizontalen Stange und hebt die gestreckten Beine so weit an, bis sich die Füße in der Endposition über der Hüfte befinden.

START DER WIEDERHOLUNG

- Vertikaler Hang an einer horizontalen Stange.
- Hüfte vollständig gestreckt.
- Die Fersen queren die vertikale Ebene direkt unter der Stange (bewegen sich in der Ausholbewegung nach hinten hinter die Stange).

ENDE DER WIEDERHOLUNG

- Die Füße befinden sich eindeutig oberhalb der horizontalen Ebene der Hüfte.
- Die Beine sind im Kniegelenk vollständig gestreckt.
- Eine Berührung der Stange ist nicht erforderlich.

ZYKLUS & NACH DER WIEDERHOLUNG

- Der Athlet kann auf jede beliebige, kontrollierte Weise zur Startposition der Wiederholung zurückkehren.

Walking Lunge

Der Athlet geht vorwärts, wobei das hintere Knie bei jedem Schritt den Boden berührt.

START DER WIEDERHOLUNG

- Aufrechter Stand.
- Beide Füße stehen hinter der Startlinie.

ENDE DER WIEDERHOLUNG

- Aufrechter Stand.
- Beide Füße hinter der Ziellinie (Endlinie).

ANFORDERUNGEN AN DIE WIEDERHOLUNG

- Die Bewegung wird gehend ausgeführt, wobei das hintere Knie bei jedem Schritt den Boden berühren muss.
- Jeder Schritt muss damit enden, dass die Position des Wiederholungsstarts (aufrechter Stand mit gestreckter Hüfte und Knien) durchschritten bzw. eingenommen wird.

ZYKLUS & NACH DER WIEDERHOLUNG

- Fortlaufende Abschnitte: Das Ende einer Wiederholung ist gleichzeitig der gültige Startpunkt für die nächste Wiederholung.
- Andernfalls: Der Athlet kann auf jede beliebige, kontrollierte Weise zur Startposition zurückkehren.

ABMESSUNGEN

- Start- und Ziellinie für jeden Abschnitt (Wiederholung).

VARIATION CARRY

- Farmers Carry: Das Gewicht wird mit den Händen unterhalb der Schultern getragen
- Front Rack Carry: Das Gewicht wird nur mit einem Hantelkopf auf der Schulter abgelegt getragen. Dabei behält das Gewicht durchweg Kontakt mit der Hand.
- Overhead Carry: Das Gewicht wird über Kopf mit ausgestrecktem Arm getragen.

TEAM-SYNCHRONISATION (SYNCRO)

- Beide Athleten müssen sich gleichzeitig vorwärts bewegen.
- Während jeder Wiederholung muss zu einem Zeitpunkt das Knie beider Athleten gleichzeitig den Boden berühren. Dabei ist es unerheblich, ob das rechte oder linke Knie den Bodenkontakt herstellt.
- Die Dumbbells müssen nicht auf derselben Körperseite getragen werden.

- Eine Wiederholung zählt erst, wenn beide Athleten die Endposition mit vollständig gestreckter Hüfte und gestreckten Knien erreicht haben.

Snatch

Der Athlet bewegt die Barbell in einer einzigen, fließenden Bewegung vom Boden über den Kopf (Ground-to-Overhead).

START DER WIEDERHOLUNG

- Die Barbell befindet sich auf dem Boden oder im Verlauf nach der ersten Wiederholung im Hang.
- Hände an der Barbell.

ENDE DER WIEDERHOLUNG

- Lockout über Kopf (vollständig gestreckte Arme, Hüfte und Knie, Barbell stabil über dem Kopf kontrolliert)

ANFORDERUNGEN AN DIE WIEDERHOLUNG

- Die Barbell muss in einer einzigen, fließenden Bewegung vom Boden in eine Position über dem Kopf gebracht werden (als Snatch / Reißen).

ZYKLUS & NACH DER WIEDERHOLUNG

- Die Barbell kann auf jede beliebige, kontrollierte Weise wieder in die Startposition auf den Boden zurückgebracht werden.

TEAM-SYNCHRONISATION (SYNCRO)

- Am Ende der Wiederholung: Die Athleten müssen sich gleichzeitig im Lockout über den Kopf befinden.

-

Run

Der Athlet läuft.

START DER WIEDERHOLUNG

- Freier Stand hinter der Startlinie.

ENDE DER WIEDERHOLUNG

- Freier Stand hinter der Ziellinie (Endlinie).

ANFORDERUNGEN AN DIE WIEDERHOLUNG

- Keine.

ZYKLUS & NACH DER WIEDERHOLUNG

- Fortlaufende Abschnitte: Das Ende einer Wiederholung ist gleichzeitig der gültige Startpunkt für die nächste Wiederholung.
- Andernfalls: Der Athlet kann auf jede beliebige, kontrollierte Weise zur Startposition zurückkehren.

ABMESSUNGEN

- Start- und Ziellinie für jeden Abschnitt (Wiederholung).

ZULÄSSIGES OBJEKT / EQUIPMENT

- Laufstrecken.
- Laufbänder.
- Laufbänder ohne Motor (mechanische Laufbänder).

TEAM-SYNCHRONISATION (SYNCRO)

- Erst wenn beide Athleten die Ziellinie überschritten haben, wird die Zeit gestoppt.

Rope Climb

Der Athlet klettert an einem frei hängenden, vertikalen Seil nach oben.

START DER WIEDERHOLUNG

- Freier Stand.

ENDE DER WIEDERHOLUNG

- Freier Stand.

ANFORDERUNGEN AN DIE WIEDERHOLUNG

- Das vorgegebene Ziel (Target) muss mit einer Hand berührt werden.
- Nach dem Berühren des Ziels muss unterhalb der festgelegten Abstiegslinie (Descent Line) Kontrolle gezeigt werden. Das bedeutet, dass beide Hände die Abstiegslinie nach unten hin unterschreiten müssen, bevor der Athlet vom Seil abspringt.

ZYKLUS & NACH DER WIEDERHOLUNG

- Der Athlet kann auf jede beliebige, kontrollierte Weise zur Startposition der Wiederholung zurückkehren.

ABMESSUNGEN

- Ziel (Target).
- Vorgegebene Abstiegslinie (kann mit dem Ziel identisch sein).

Thruster

Der Athlet führt eine Kniebeuge vorn (Front Squat) aus und drückt das Objekt in einer einzigen, fließenden Bewegung weiter über den Kopf.

START DER WIEDERHOLUNG

- Tiefste Kniebeuge Position (Bottom of Squat) mit dem Objekt vor dem Oberkörper, gestützt durch die Hände.

ENDE DER WIEDERHOLUNG

- Lockout über Kopf (vollständig gestreckte Arme, Hüfte und Knie).

ANFORDERUNGEN AN DIE WIEDERHOLUNG

- Das Objekt muss in einer einzigen, fließenden Bewegung von der tiefen Kniebeuge-Position in die Position über Kopf gebracht werden.
- Sobald das Objekt die Front-Rack-Position verlassen hat, müssen Knie und Hüfte gestreckt bleiben, bis das Objekt mit gestreckten Ellenbogen über Kopf kontrolliert wird (es ist kein erneutes In-die-Knie-Gehen/Re-Dip erlaubt).

ZYKLUS & NACH DER WIEDERHOLUNG

- Das Objekt kann auf jede beliebige, kontrollierte Weise wieder in die Startposition der Wiederholung zurückgebracht werden.

TEAM-SYNCHRONISATION (SYNCRO)

- Start und Ende der Wiederholung: Die Athleten müssen sich gleichzeitig in der tiefen Kniebeuge und im Lockout über den Kopf befinden.

Loaded Carry

Der Athlet trägt ein oder mehrere Objekte oder eine Person ununterbrochen (unbroken) über eine bestimmte Distanz.

START DER WIEDERHOLUNG

- Freier Stand.
- Beide Füße befinden sich hinter der Startlinie.

ENDE DER WIEDERHOLUNG

- Freier Stand.
- Beide Füße befinden sich hinter der Ziellinie (Endlinie).

ANFORDERUNGEN AN DIE WIEDERHOLUNG

- Das Tragen (Carry) muss über die gesamte Wiederholung (den gesamten Abschnitt) ununterbrochen (unbroken) absolviert werden. Wird das Objekt abgesetzt, ist der Abschnitt ungültig.

ZYKLUS & NACH DER WIEDERHOLUNG

- Fortlaufende Abschnitte: Das Ende einer Wiederholung ist gleichzeitig der gültige Startpunkt für die nächste Wiederholung.
- Andernfalls: Der Athlet kann auf jede beliebige, kontrollierte Weise zur Startposition zurückkehren.

ABMESSUNGEN

- Start- und Ziellinie für jeden Abschnitt (Wiederholung).

Zusätzliche Variante: Partner Carry (Partner Tragen)

Anforderung: Wird die Bewegung als Partner Carry ausgeführt, muss der Teampartner so getragen werden, dass während des gesamten Transports kein Körperteil des getragenen Partners den Boden berührt.

Setzt der tragende Athlet den Partner ab oder berührt der getragene Partner den Boden, gilt der Versuch als unterbrochen (broken) und der Abschnitt muss von der letzten gültigen Startlinie neu begonnen werden.

Goblet Squat

Der Athlet geht mit dem Gewicht vor der Brust in eine Kniebeuge unter die Parallele (below parallel) und kehrt in den aufrechten Stand zurück.

START DER WIEDERHOLUNG

- Aufrechter Stand.
- Das Objekt wird vor der Brust und/oder dem Bauch gehalten.

ENDE DER WIEDERHOLUNG

- Aufrechter Stand (Hüfte und Knie vollständig gestreckt).
- Das Objekt wird vor der Brust und/oder dem Bauch gehalten.

ANFORDERUNGEN AN DIE WIEDERHOLUNG

- Es muss die tiefste Position der Kniebeuge erreicht werden (die Hüftfalte muss sich deutlich unterhalb der Oberseite der Kniescheibe befinden).
- Das Objekt muss während der gesamten Wiederholung vor der Brust gehalten werden.

ZYKLUS & NACH DER WIEDERHOLUNG

- Die Athleten müssen sowohl den Start der Wiederholung als auch die unterste Position der Kniebeuge synchron erreichen

Burpee Jump over Object

Der Athlet erhebt sich aus der Bauchlage mit der Brust am Boden und springt über ein Objekt.

START DER WIEDERHOLUNG

- Bauchlage mit der Brust am Boden (Prone Position).

ENDE DER WIEDERHOLUNG

- Freier Stand auf der anderen Seite des Objekts.

ANFORDERUNGEN AN DIE WIEDERHOLUNG

- Das Objekt muss mit beiden Füßen übersprungen werden.
- Beide Füße müssen den Boden auf der Absprungseite (der Linie oder des Objekts) verlassen haben, bevor der Athlet sich über das Objekt hinwegbewegt (beide Füße sind für einen Moment gleichzeitig in der Luft).
- Der Athlet muss das Objekt mit dem gesamten Körper überqueren.
- Das Landen auf dem Objekt oder das Berühren des Objekts mit den Füßen während der Überquerung ist erlaubt, aber nicht erforderlich.

ZYKLUS & NACH DER WIEDERHOLUNG

- Der Athlet kann auf jede beliebige, kontrollierte Weise zur Startposition der Wiederholung zurückkehren.

TEAM-SYNCHRONISATION (SYNCRO)

- Am Start der Wiederholung: Die Athleten müssen sich gleichzeitig in der Bauchlage am Boden befinden.

Pull-Up

Der Athlet hängt an einer horizontalen Stange und zieht sich hoch, bis sich das Kinn über der Stange befindet.

START DER WIEDERHOLUNG

- Vertikaler Hang an einer horizontalen Stange (Arme vollständig gestreckt, Füße haben keinen Kontakt zum Boden).

ENDE DER WIEDERHOLUNG

- Die Unterseite des Kinns überquert die oberste horizontale Ebene der Stange (das Kinn befindet sich deutlich über der Stange).

ANFORDERUNGEN AN DIE WIEDERHOLUNG

- Während der Bewegung dürfen nur die Hände Kontakt mit der Stange oder dem Rig haben. Ein Abstoßen mit den Füßen oder Beinen ist nicht erlaubt.

ZYKLUS & NACH DER WIEDERHOLUNG

- Der Athlet kann auf jede beliebige, kontrollierte Weise zur Startposition zurückkehren.

TEAM-SYNCHRONISATION (SYNCRO)

- Am Ende der Wiederholung: Die Athleten müssen sich zum gleichen Zeitpunkt mit dem Kinn über der Stange befinden.

Chest-to-Bar Pull-Up

Der Athlet hängt an einer horizontalen Stange und zieht sich hoch, bis die Brust Kontakt mit der Stange hat.

START DER WIEDERHOLUNG

- Vertikaler Hang an einer horizontalen Stange (Arme vollständig gestreckt, Füße haben keinen Kontakt zum Boden).

ENDE DER WIEDERHOLUNG

- Die Brust hat deutlich spürbaren Kontakt mit der horizontalen Stange.

ANFORDERUNGEN AN DIE WIEDERHOLUNG

- Während der Bewegung dürfen nur die Hände sowie die Brust oder Bereiche oberhalb der Brust Kontakt mit der Stange oder dem Rig haben. Ein Abstoßen mit den Füßen oder Beinen ist nicht erlaubt.

ZYKLUS & NACH DER WIEDERHOLUNG

- Der Athlet kann auf jede beliebige, kontrollierte Weise zur Startposition zurückkehren.

Bar Muscle-Up

Der Athlet hängt an einer horizontalen Stange, zieht sich über die Stange nach oben und drückt sich weiter nach oben heraus, um in einer Stützposition (Support) über der Stange zu enden.

START DER WIEDERHOLUNG

- Vertikaler Hang an einer horizontalen Stange (Arme vollständig gestreckt, Füße haben keinen Kontakt zum Boden).

ENDE DER WIEDERHOLUNG

- Vertikaler Stütz (vollständig gestreckte Arme über der Stange, die Schultern befinden sich über oder leicht vor der Stange).

ANFORDERUNGEN AN DIE WIEDERHOLUNG

- Kein Körperteil unterhalb der Oberschenkel darf sich über die oberste horizontale Ebene der Stange bewegen (ein Einhängen der Knie oder Füße über der Stange ist somit unzulässig).

ZYKLUS & NACH DER WIEDERHOLUNG

- Der Athlet darf sich auf der horizontalen Stange auf keine andere Weise ausruhen als im vertikalen Stütz. Sollte dies dennoch geschehen (z. B. durch Ablegen des Bauches oder der Hüfte auf der Stange), muss der Athlet zuerst auf den Boden abspringen, bevor eine neue Wiederholung gestartet werden kann.