



REGELWERK TEAMCHALLENGE

Event 1

RX / SCALED

1 KM run for time

Regeln:

- Jeder Athlete läuft in seinem Tempo
- Am Schluss werden die Zeiten beider Athleten zusammen gerechnet





Event 2

RX	SCALED
AMRAP 9 YGIG / full rounds	AMRAP 9 YGIG / full rounds
6 Pull ups 9 Box jump over	6 Ring Rows 9 Box step over
<p>Regeln:</p> <ul style="list-style-type: none">- Einer arbeitet, einer hat Pause- Jeder Athlete muss immer eine ganze Runde vollenden bevor gewechselt wird- Athletenwechsel mit abklatschen- Pull ups: Die Bewegung startet im freien Hang. Das Kinn muss über die Stange. Widerstandsbänder sind nicht erlaubt- Ring Rows: Füße zwischen die beiden roten Markierungen auf dem Boden. Die Höhe der Ringe darf nicht verstellt werden. Die Ringe müssen einmal die Brust berühren, hinten sind die Arme komplett gestreckt.- Box Jump over: Herren 20 Zoll / Damen 16 Zoll, Rebound erlaubt- Box Step over: Herren 20 Zoll / Damen 16 Zoll- Es ist möglich, dass ein Athlet RX und einer Scaled arbeitet- Schweißflecken bitte anschließend aufwischen, die folgenden Teams danken es euch!	

Event 3

TC 10
3 RM Deadlift (t&g)
<p>Regeln:</p> <ul style="list-style-type: none">- Die Hüfte muss im Deadlift komplett gestreckt sein- Die Bar wird zwischen den drei Wiederholungen nicht abgelegt (sie berührt den Boden lediglich sanft)- Maximal 10 Minuten Zeit pro Team, beider Partner arbeiten parallel



Event 4

RX	SCALED
AMRAP 9 Both are working	AMRAP 9 Both are working
a) Handstand hold b) max cal bike	a) High Plank hold b) max cal bike
<p>Regeln:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Beide Athleten arbeiten parallel - Der Athlete auf dem Airbike darf nur dann fahren, wenn sein Partner in einem Handstand oder in einer hohen Planke ist - Athletenwechsel mit abklatschen - Handstand: Hände, Hüfte und Füße in einer Linie / wallfacing ist auch ok - Es darf beliebig oft gewechselt werden - Ein Team = ein Airbike. Die Höhe des Sattels kann beim Wechsel angepasst werden - Es ist möglich, dass ein Athlet RX und einer Scaled arbeitet - Der Score sind die Calories auf dem Airbike - Es ist möglich, dass ein Athlet RX und einer Scaled arbeitet <p>- Schweißflecken bitte anschließend aufwischen, die folgenden Teams danken es euch!</p>	

Event 5

RX	SCALED
AMRAP 5 YGIG	AMRAP 5 YGIG
Burpees over the bar	Burpees step over the bar
<p>Regeln:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Einer arbeitet, einer hat Pause - Athletenwechsel immer nur hinter der roten Linie & abklatschen nicht vergessen - Burpees over the bar: gesprungen, beide Füße zusammen über die Bar - Burpees step over the bar: gegangen - Es ist möglich, dass ein Athlet RX und einer Scaled arbeitet <p>- Schweißflecken bitte anschließend aufwischen, die folgenden Teams danken es euch!</p>	



Event 6

RX	SCALED
AMCAP 4 YGIG Row - Direct into - AMRAP 4 YGIG OHS (42,5/30)	AMCAP 4 YGIG Row - Direct into - AMRAP 4 YGIG Frontsquats (35/25)
<p>Regeln:</p> <ul style="list-style-type: none">- Einer arbeitet, einer hat Pause- Athletenwechsel immer nur hinter der roten Linie & abklatschen nicht vergessen- Frontsquats: Der Po muss unter Kniehöhe, die Hüfte wird oben komplett gestreckt Die Bars werden bitte nicht auf den Fußboden gedropt, auf Dropmats ist's ok!- OHS: Der Po muss unter Kniehöhe, die Hüfte wird oben komplett gestreckt Die Bars werden bitte nicht auf den Fußboden gedropt, auf Dropmats ist's ok!- Es ist möglich, dass ein Athlet RX und einer Scaled arbeitet <p>- Schweißflecken bitte anschließend aufwischen, die folgenden Teams danken es euch!</p>	

Event 7

RX	SCALED
AMRAP 7 YGIG: Reifen flippen	AMRAP 7 Synchro: Reifen flippen
<p>Regeln:</p> <p>RX:</p> <ul style="list-style-type: none">- Einer arbeitet, einer hat Pause- Athletenwechsel immer nur hinter der roten Linie & abklatschen nicht vergessen- Der Reifen muss erst ruhig liegen, bevor die nächste Wiederholung erfolgt- Wechsel: beliebig oft <p>Scaled</p> <ul style="list-style-type: none">- Beide arbeiten parallel- Der Reifen muss erst ruhig liegen, bevor die nächste Wiederholung erfolgt <p>- Es ist NICHT möglich, dass ein Athlet RX und einer Scaled arbeitet, ihr müsst als Team entscheiden, welche Variante ihr wählt.</p> <p>- Schweißflecken bitte anschließend aufwischen, die folgenden Teams danken es euch!</p>	



Timetable 1

		Event 1	Event 2	Event 3	Event 4	Event 5	Event 6
11:00 Uhr	Begrüßung & Briefing & Einteilung der Teams	Outdoor	Indoor / Box	Indoor / Box	Indoor / Box	Indoor / Realize Kursraum	Indoor / Realize Kursraum
11:15 Uhr	Warm Up	ALLE ATHLETEN					
11:25 Uhr	Event 1	ALLE ATHLETEN					
11:45 Uhr		-	A	F	E	D	C
	Abgabe aller Scorecards						
12:10 Uhr		-	B	A	F	E	D
	Abgabe aller Scorecards						
12:35 Uhr		-	C	B	A	F	E
	Abgabe aller Scorecards						
13:00 Uhr		-	D	C	B	A	F
	Abgabe aller Scorecards						
13:25 Uhr		-	E	D	C	B	A
	Abgabe aller Scorecards						
13:50 Uhr		-	F	E	D	C	B
14:15 Uhr	Abgabe aller fehlenden Scorecards !!						
Anschließend	Duschen & Grillen						

Mit meiner Teilnahme bestätige ich die Kenntnisnahme der nachstehenden Allgemeinen Geschäftsbedingungen & Verhaltensregeln und erkenne deren Geltung an. Ferner willige ich unwiderruflich in die Verwertung von mir gefertigter Bild-, Ton- und Bildtonaufnahmen gem. Ziff. 9 dieser Allgemeinen Geschäftsbedingungen ein. Ich darf die auf der Veranstaltung produzierten Fotos für meine privaten Zwecke frei nutzen unter der Voraussetzung: den Fotografen zu nennen bzw. in den Social Media Kanälen zu markieren. Der auf der Veranstaltung von Rockfit produzierte Content, darf nicht zu Werbezwecken und ebenfalls nicht an Dritte, ohne Einverständniserklärung des Fotografen, weiter gegeben werden!

Ich habe verstanden, dass die Teilnahme an der Veranstaltung und die Ausführung der durch Rockfit, Sarah Emmermann angebotenen Aktivitäten mit Risiken verbunden sind. Um das Verletzungsrisiko möglichst gering zu halten, habe ich mich mit den unten aufgeführten Spiel und Benutzungsregeln im Einzelnen vertraut gemacht und diese sorgfältig durchgelesen. Ich akzeptiere diese als für mich bzw. meine Kinder oder von mir beaufsichtigte Personen verbindlich. Ich werde allen Anweisungen des Personals von Betreuern, Sicherheits-, und Ordnungsdienst Folge leisten. Mir ist bewusst, dass ich bei Nichtbeachtung der Regeln oder bei Nichtbefolgung der Anweisungen des Personals von Rockfit und deren Erfüllungsgehilfen von der Veranstaltung und dem Veranstaltungsgelände ausgeschlossen werden kann.