



# TryOut Event 1

0:00 Uhr Samstag, 8. Juni bis 22:00 Uhr Samstag, 8. Juni

Qualifier präsentiert von

**HALFWAY THERE  
PERFORMANCE**



## Event 1

### Für Zeit

1000m Rudern  
50 Wall Balls  
2000m Rudern  
100 Wall Balls

(Time Cap 24 Min)

Männer benutzen einen 9 Kg Ball  
auf ein 10-ft. Ziel.

Frauen benutzen einen 6 Kg Ball  
auf ein 9-ft. Ziel

#### INFORMATION

Das Workout startet mit dem Athleten sitzend auf dem Ruder Ergometer.

Beim "3, 2, 1 ... go," beginnt der Athlet zu rudern. Wenn der Monitor 1000m anzeigt steht der Athlet auf und wirft 50 Wall Balls. Danach rudert er erneut für 2000m, gefolgt von 100 Wall Balls. Das Workout ist beendet, wenn der Athlet die letzte Wiederholung absolviert hat.

Der Score des Athleten wird die Gesamtzeit für 3000m Rudern und 150 Wall Balls oder die Wiederholungszahl, die er in 24 Minuten geschafft hat.

#### EQUIPMENT

- Concept2 Rower mit PM3, PM4, oder PM5 Monitor
- 9/6 kg Medizin Ball

Sorgt bei jedem Qualifier für genug Platz, um sicher performen zu können und keiner Gefahr ausgesetzt zu sein. Räumt überflüssiges Equipment oder andere etwaige Gegenstände aus dem Weg. Weißt andere Athleten innerhalb eurer Box darauf hin, dass sie bitte während des Workouts Rücksicht auf euch und euer Equipment nehmen.

#### VIDEO STANDARDS

Bevor es los geht, filmt bitte den Wall Ball, der für das Workout benutzt wird. Das Gewicht muss klar und deutlich zu erkennen sein. Filmt außerdem die Höhe der Wall Balls targets, sowie das Gewicht der Wall Balls. Der Ruder Monitor muss währen des Workouts klar zu erkennen sein.

Weiterhin muss während des gesamten Workouts ein Timer zu sehen sein, der die laufende Uhr anzeigt. Alle Videos müssen unbearbeitet sein, um akzeptiert zu werden. Filmt das Workout in einem Winkel, wo alle Übungen klar und deutlich zu erkennen sind.



# TryOut Event 1

0:00 Uhr Samstag, 8. Juni bis 22:00 Uhr Samstag, 8. Juni

Qualifier präsentiert von

**HALFWAY THERE  
PERFORMANCE**



## Event 1

Für Zeit

1000m Rudern  
50 Wall Balls  
2000m Rudern  
100 Wall Balls

(Time Cap 24 Min)

Männer benutzen einen 9 Kg Ball  
auf ein 10-ft. Ziel

Frauen benutzen einen 6 Kg Ball  
auf ein 9-ft. Ziel

1000m Rudern	500m	1000m
	50 Wall Balls	
2000m Rudern	500m	1000m
	1500m	2000m
100 Wall Balls		

Total Reps

Total Time

--	--

Name des Athleten \_\_\_\_\_  
Geschrieben

Gesamtzeit oder \_\_\_\_\_

Gesamtwiederholungen

Affiliate \_\_\_\_\_ Judge \_\_\_\_\_  
Name der Affiliate Geschrieben

\_\_\_\_\_ Hat der Judge den Ja/ Nein  
Initialen Online Judge Course

Ich bestätige, dass die obigen Angaben wahrheitsgetreu gemacht wurden  
und meine Leistung akkurat widerspiegeln.

\_\_\_\_\_  
Unterschrift Athlet Datum

Kopie für Affiliate



Kopie für Athleten

Athlete Name \_\_\_\_\_  
Geschrieben

Gesamtzeit oder \_\_\_\_\_  
Gesamtwiederholungen

Affiliate \_\_\_\_\_ Judge \_\_\_\_\_  
Name der Affiliate Geschrieben

\_\_\_\_\_ Hat der Judge den Ja / Nein  
Initialen Online Judges Course?