



# TryOut Event 3

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

Qualifier präsentiert von

**HALFWAY THERE  
PERFORMANCE**



## Event 3

### Für Zeit

100 Double Unders  
30 Handstand Push Ups  
100 Double Unders

(Time Cap 6 Min)

#### INFORMATION

Zu Beginn des Workouts markiert eine 91x60cm (36x24Inch) große Box für die Handstand Push Ups. Der Athleten kann mit seinem Springseil in der Hand starten.

Beim "3, 2, 1 ... go," beginnt der Athlet zu seine Double Unders. Danach absolviert der Athlet Handstand Push Ups gefolgt von weiteren Double Unders. Das Workout ist beendet, wenn alle 230 Wiederholungen absolviert sind.

Der Score des Athleten wird die Gesamtzeit oder die Wiederholungsanzahl, die er in 6 Minuten geschafft hat.

#### EQUIPMENT

- Springseil
- Tape / Kreide für Markierungen

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, bitte filmt die Abmesse der Box für die Handstand Push Ups. 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 3

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

Qualifier präsentiert von

**HALFWAY THERE  
PERFORMANCE**



## Event 3

Für Zeit

100 Double Unders  
30 Handstand Push Ups  
100 Double Unders

(Time Cap 6 Min)

100 Double Unders	
30 Handstand Push Ups	
100 Double Unders	

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?