

# **BATTLE OF THE BEASTS**

**LUDWIGSHAFEN, 28.02.26**

## **RULEBOOK**

Schön, dass du beim **BATTLE OF THE BEASTS** dabei bist und dich dieser besonderen Herausforderung stellst. Wie bei jedem sportlichen Wettkampf gelten auch hier bestimmte **Regeln und Bewegungsstandards**, die am Eventtag eingehalten werden müssen, um eine Vergleichbarkeit der Zeiten zu ermöglichen. Bei Abweichungen behalten wir uns vor, **Zeitstrafen** zu verhängen oder Teilnehmende zu disqualifizieren. In besonderen Fällen, wie bei gesundheitlichen Einschränkungen, zeigen wir uns kulant und berücksichtigen dies bei der Bewertung.

Wir wünschen dir viel **Spaß und Erfolg** – und bitten um ein faires Miteinander!

### **RUN**

#### **DISTANZ: 1000 M**

Die Teilnehmenden stehen vor dem Laufband. Das Race beginnt auf Signal des Judges. Die finale Distanz von 1000 m muss durch den Judge bestätigt werden. Hierfür wird die Hand gehoben. Erst nach einer erfolgreichen Abnahme darf die nächste Station absolviert werden.

### **SLED PULL**

#### **DISTANZ: 40 M (= 4 BAHNEN)**

#### **GEWICHT: 100 KG (INKL. SCHLITTEN)**

Der Schlitten muss vollständig über die jeweilige Start- bzw. Ziellinie gezogen werden. Während der Ausführung darf das markierte Feld nicht verlassen werden. Insgesamt sind vier Bahnen zu absolvieren. Andere Teilnehmende dürfen dabei nicht behindert werden. Nach erfolgreicher Abnahme durch den Judge darf zur nächsten Station gewechselt werden.

Sollte es dem Teilnehmenden nicht möglich sein, den Schlitten zu ziehen, kann in Absprache mit dem Judge das Gewicht um 20 kg reduziert werden.

## STATIONARY SANDBAG LUNGES

**WIEDERHOLUNGEN: 100X (50X PRO BEIN)**

**GEWICHT: 10/ 20 KG**

Der Sandbag wird aus dem markierten Feld genommen. Frauen verwenden 10 kg und Männer 20 kg Sandbags. Die Lungen werden auf der Stelle ausgeführt, wobei die Beine abwechselnd eingesetzt werden.

**BEWEGUNGSSTANDARD:**

- Bei jeder Wiederholung muss das hintere Knie den Boden berühren
- Die Hüfte muss im aufrechten Stand vollständig gestreckt sein

Die Wiederholungen werden vom Teilnehmenden selbst gezählt.

Wird der Bewegungsstandard nicht eingehalten (z. B. fehlende Hüftstreckung, kein Bodenkontakt des Knies oder kein Beinwechsel), wird die Wiederholung als No Rep gewertet und muss wiederholt werden.

Nach Abschluss der Station ist der Sandbag ordnungsgemäß in das Markierungsfeld zurückzulegen.

## WALLBALLS

**WIEDERHOLUNGEN: 100X**

**GEWICHT: 4/ 6 KG**

Frauen verwenden 4 kg und Männer 6 kg. Jede Wiederholung beginnt in der tiefen Kniebeuge, wobei die Hüfte unterhalb des Kniegelenks sein muss. Aus der Kniebeuge erfolgt eine vollständige Hüftstreckung mit anschließendem Wurf des Balls an das Target.

- Frauen werfen auf das untere Target
- Männer werfen auf das obere Target

Die Wiederholungen werden eigenständig gezählt.

Wird das Target nicht korrekt getroffen oder die Kniebeuge nicht vollständig ausgeführt, zählt die Wiederholung nicht (No Rep) und muss wiederholt werden.

## BURPEE JUMPS

**WIEDERHOLUNGEN: 50X**

Der Teilnehmende beginnt im aufrechten Stand.

Für den Burpee werden beide Hände vor der Linie aufgesetzt. Die Brust muss in der unteren Position Bodenkontakt haben.

Der Sprung erfolgt beidbeinig, sowohl beim Absprung als auch bei der Landung, wobei die Linie vollständig überquert werden muss.

Die Wiederholungen werden eigenständig gezählt.

Wird die Brust nicht abgelegt oder die Linie nicht vollständig überquert, wird die Wiederholung als No Rep gewertet und muss wiederholt werden.

## ROWING

### DISTANZ: 1000 M

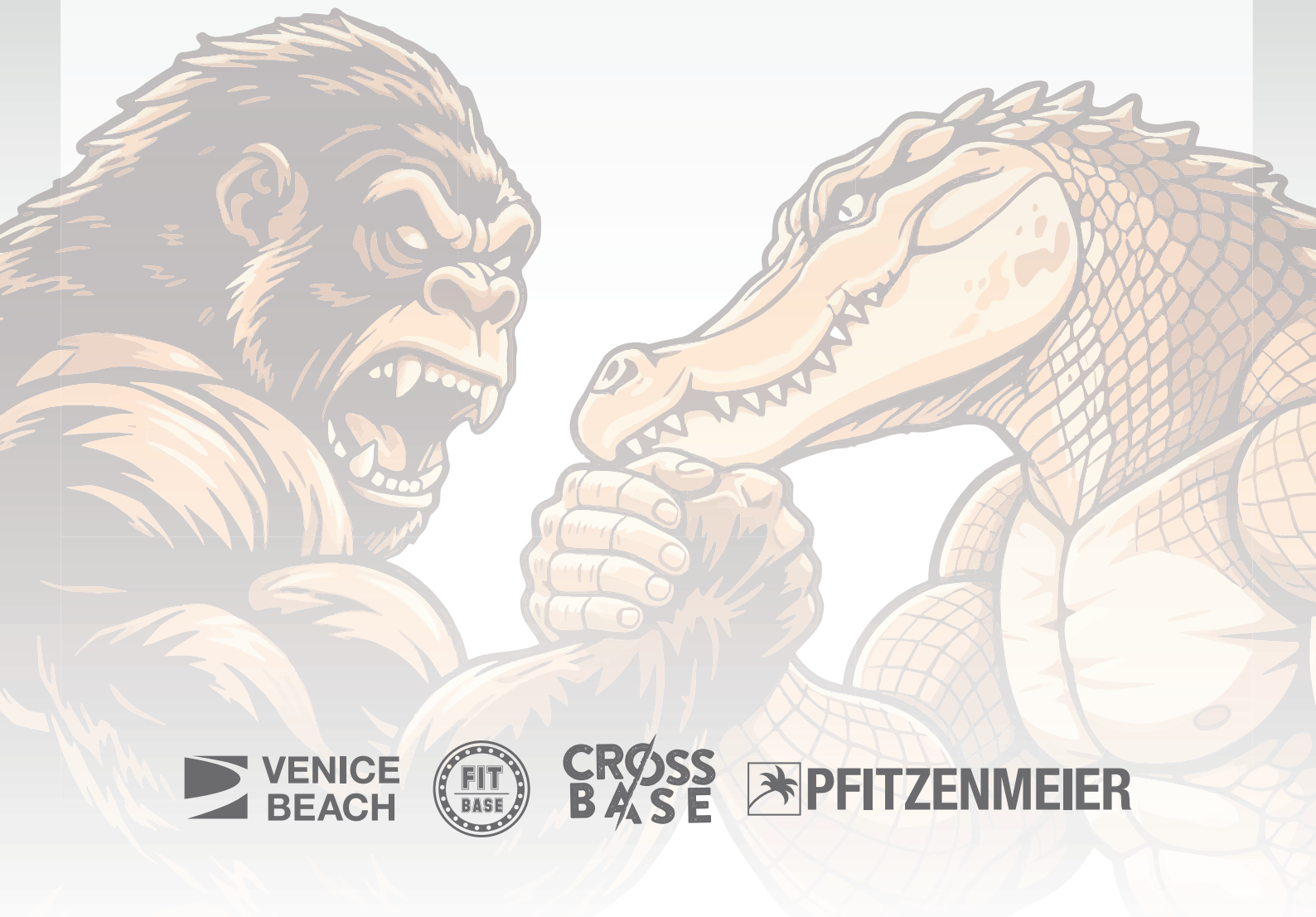
Der Luftklappenwiderstand (Damper) kann frei gewählt und **einmal nach dem Start** angepasst werden.

Während der gesamten Ausführung müssen beide Füße im Ruderergometer fixiert und mit den Fußschlaufen gesichert sein.

Sobald die Distanz von 1000 m erreicht ist, zeigt der Teilnehmende dies per Handzeichen an. Nach Abnahme durch den Judge darf der Teilnehmende zum Buzzer rennen und so das Race beenden.



**MEHR INFOS  
ZUM EVENT:**



 **VENICE  
BEACH**



**CROSS  
BASE**



**PFITZENMEIER**