



CrossFit Assault Wettkämpferprogramm - 2022 Standards

| Gymnastics | | Men | Women |
|------------|--------------------------|----------------------------|-------|
| 1 | Strict Pull-Ups | 12 | 8 |
| 2 | Kipping PLUs (Any Style) | 25 | 18 |
| 3 | Kipping C2B (Any Style) | 15 | 10 |
| 4 | Kipping Ring Muscle-Up | | 3 |
| 5 | Kipping Bar Muscle-Up | | 3 |
| 6 | Handstand Walk | | 10m |
| 7 | Rope Climbs | | 3 |
| 8 | Legless Rope Climb | | 1 |
| 9 | Pistols | 20 Continuous, alternating | |
| 10 | Strict HSPU | 5 | 3 |
| 11 | Kipping HSPU | 10 | 6 |
| 12 | Strict Ring Dips | 10 | 6 |
| 13 | L-Sit Hold | 20 seconds unbroken | |



| Weightlifting | | Men | Women |
|---------------|--------|------------------|--------|
| 14 | Snatch | 90% BW | 80% BW |
| 15 | C&J | 1,25 BW | 1x BW |
| 16 | BSQ | 3 reps @ 1,25 BW | |
| 17 | DL | 3 reps @ 1,5 BW | |
| 18 | OHS | 1 rep @ BW | |
| 19 | FSQ | 1 rep @ 1,25 BW | |
| 20 | SP | 3 reps @ 0,7 BW | |



| | Monostructural | Men | Women |
|----|-----------------------|----------------|--------------|
| 21 | 1,600m Run | 7 min | 7:30 min |
| 22 | Double Unders | 100 in 1 min | |
| 23 | 500m Row | 7 1min 40 secs | 1min 55 secs |



Wenn nicht anders angegeben, müssen alle Wiederholungen ununterbrochen sein.

Muscle-Up und HSPU Skill sind Pflicht. Sowohl bei Team- als auch bei Einzelwettbewerben sind Fähigkeiten und Belastungen gefragt, um die Marke CrossFit Assault zu repräsentieren und zu unterstützen.
