



DBVfF
DEUTSCHE
MEISTERSCHAFT
funktionaler
FITNESS
2021

**DEUTSCHER BUNDESVERBAND
FUNKTIONALER FITNESS e.V.
PHASE 1 - LANDESMEISTERSCHAFT
L-T1 ENDURANCE**

V 1.0 // 01.02.2021

TEST 1 - L-T1 ENDURANCE

2:30min Work / 0:30min Rest
x 8 Sets

250/200m Row
10 Burpees over the Rower
Remained Time Row for Distance (meter)

*Männer rudern zu Beginn eines jeden Sets 250m/
Frauen rudern zu Beginn eines jeden Sets 200m

SCORE

Die Summe aller geruderten meter ist der Score.

ABLAUF

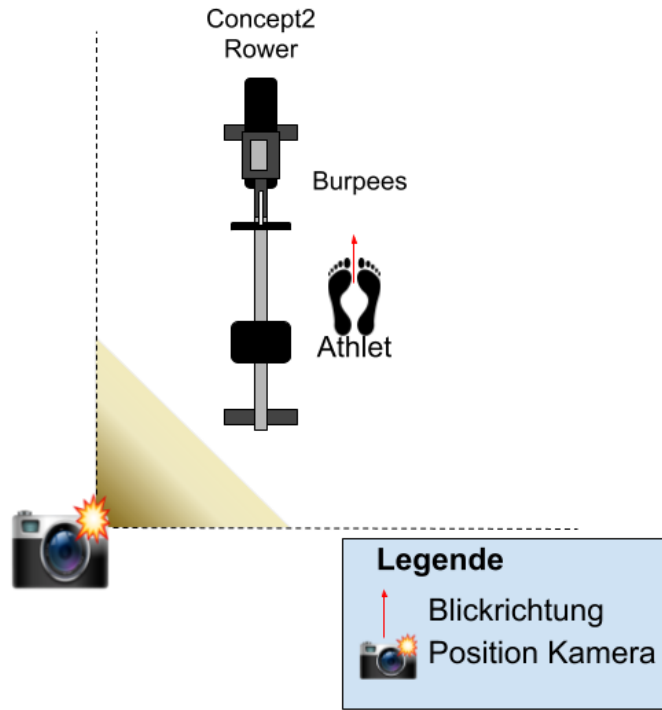
Der Test besteht aus 8 (acht) Sätzen zu je 2:30 Min Arbeitszeit. Zwischen den Sätzen hat der Athlet eine Pause von 30 Sekunden. In jedem Intervall bleiben die genannten Übungen in der vorgegebenen Ablauffolge. Der Athlet startet sitzend auf dem Ruderergometer mit dem Signalton der Uhr und beginnt die geforderte Distanz zu rudern. Danach geht er über zu den Burpees mit einem Sprung über das Ruderergometer. Als letztes Element bis zum Ablauf des Intervalls wird wieder gerudert. Der Score des Athleten ist die zurückgelegte Gesamtdistanz in Metern nach den 8 Sätzen. Das Ruderergometer muss immer vor Benutzung auf 0 (Null) zurückgesetzt werden. Es ist erlaubt, dass eine weitere Person diese Aufgabe übernimmt.

EQUIPMENT

- Concept2 Ruderergometer

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

VIDEO-STANDARD



Bevor es los geht, achtet bitte darauf, dass euer Aufbau dem unseres Bildbeispiels entspricht.

Weiterhin muss während des gesamten Tests ein Timer zu sehen sein, der die laufende Uhr anzeigt. Die Nutzung von WeTime oder WodProof ist verbindlich. Sollte euch der gezeigte Aufbau oder das Filmen mit einer der angesprochenen Applikationen nicht möglich sein, kontaktiert uns im Vorfeld.

Alle Videos müssen unbearbeitet sein, um akzeptiert zu werden.

Achtet darauf, dass der Bodenkontakt der Brust im Burpee deutlich zu sehen ist, sowie dass euer Display von eurem Rower, sofern er nicht mit der App korrespondiert, gut sichtbar im Video zu sehen ist.

BEWEGUNGS-STANDARDS

RUDERN - ID 9.03

Der Athlet rudert auf einem Concept2 Rudergerät.

REP START

Der Athlet sitzt auf dem Rudergerät.

Beide Füße sind auf den dafür vorgesehenen Fußplattformen.

Mindestens eine **Hand** am Griff.

REP ENDE

Sitzend auf dem Rudergerät, mit angezeigtem erforderten Wert (Kalorienzahl, Strecke).

Beide Füße auf den Plattformen.

Mindestens eine **Hand** am Griff.

Das Rudergerät wird erst verlassen, wenn die geforderte Zahl auf dem Display zu sehen ist.

REP ANFORDERUNG

Rudern unter einer Vorgabe (Zeit, Distanz oder Kalorien).

CYCLE & WIEDERHOLUNG

Cycle:

Die Maschine muss zurückgesetzt werden bevor eine neue Wiederholung startet (Wiederholung= neues Ziel)

Wiederholung:

Bei einem Test mit fester Zeit bzw. einer Zeitbeschränkung muss der Athlet aufhören zu rudern, wenn das TimeCap erreicht wurde. Das Ergebnis ist das, was auf dem Display zu lesen ist, wenn das Gerät aufgehört hat, sich zu bewegen.

EQUIPMENT

Concept2 rowing machine.

BURPEE OVER OBJECT - ID 10.01

Der Athlet steht aus der Bauchlage vom Boden auf und springt über ein Objekt.

REP START

Bauchlage

REP ENDE

Frei stehend auf der anderen Seite des Objekts.

REP ANFORDERUNG

Sprung über das Objekt, beide Füße verlassen gleichzeitig den Boden

Der Athlet überquert das Objekt mit dem gesamten Körper.

Das Objekt mit den Füßen zu berühren oder darauf zu landen ist erlaubt, aber nicht notwendig.

CYCLE & REP WIEDERHOLUNG

Der Athlet darf in jeder kontrollierten Variante zum [REP START](#) zurückkehren.