

## SCORECARD

**TEST 1**

**STRENGTH**

On the Running Clock  
*0:00-15:00min*

"Strict Press/  
Schulterdrücken"

Finde dein Maximum für 7  
Wiederholungen vom  
Boden

Versuch	Gewicht	Gültig	Ungültig
1	Kg		
2	Kg		
3	Kg		
4	Kg		
5	Kg		
<b>Max Lift</b>			Kg

Name des/r Athleten/in: \_\_\_\_\_ **SCORE:** \_\_\_\_\_  
GESCHRIEBEN ZEIT/KG/REPS

Gym/Box: \_\_\_\_\_ **TO:** \_\_\_\_\_  
NAME DES GYM/BOX GESCHRIEBEN

Ich bestätige, dass alle Angaben wahrheitsgetreu gemacht wurden und meine Leistung akkurat widerspiegeln. **ATHLET:** \_\_\_\_\_  
UNTERSCHRIFT & DATUM

-----  
 KOPIE FÜR GYM / BOX

-----  
 KOPIE FÜR ATHLETEN

Name des/r Athleten/in: \_\_\_\_\_ **SCORE:** \_\_\_\_\_  
GESCHRIEBEN ZEIT/KG/REPS

Gym/Box: \_\_\_\_\_ **TO:** \_\_\_\_\_  
NAME DES GYM/BOX GESCHRIEBEN

## SCORECARD

**TEST 2**  
**MIXED MODAL**

On the Running Clock  
*15:00-35:00min*

*15 min AMRAP*  
20 Cal Row  
20 m RA KB Bottom Up OH  
Carry @12kg/8kg  
20 m LA KB Bottom Up OH  
Carry @12kg/8kg  
20 Walking Lunges

Runden	Row (20cal)	Carry rechts (20m)	Carry links (20m)	Walking Lunges (20)
1	20	40	60	80
2	100	120	140	160
3	180	200	220	240
4	260	280	300	320
5	340	360	380	400
6	420	440	460	480
7	500	520	540	560
8	580	600	620	640
<b>Gesamt Wiederholungszahl</b>			Reps	

Name des/r Athleten/in: \_\_\_\_\_ **SCORE:** \_\_\_\_\_  
GESCHRIEBEN ZEIT/KG/REPS

Gym/Box: \_\_\_\_\_ **TO:** \_\_\_\_\_  
NAME DES GYM/BOX GESCHRIEBEN

Ich bestätige, dass alle Angaben wahrheitsgetreu gemacht wurden und meine Leistung akkurat widerspiegeln. **ATHLET:** \_\_\_\_\_  
UNTERSCHRIFT & DATUM

KOPIE FÜR GYM / BOX

KOPIE FÜR ATHLETEN

Name des/r Athleten/in: \_\_\_\_\_ **SCORE:** \_\_\_\_\_  
GESCHRIEBEN ZEIT/KG/REPS

Gym/Box: \_\_\_\_\_ **TO:** \_\_\_\_\_  
NAME DES GYM/BOX GESCHRIEBEN

## SCORECARD

**TEST 3**

**ENDURANCE**

On the Running Clock  
*35:00-45:00min*

*10 Minuten*  
*Max Cal AB\**

\*Rogue Echo Bike als  
alternative erlaubt

Gesamt	Cal
--------	-----

Name des/r Athleten/in: \_\_\_\_\_ **SCORE:** \_\_\_\_\_  
GESCHRIEBEN ZEIT/KG/REPS

Gym/Box: \_\_\_\_\_ **TO:** \_\_\_\_\_  
NAME DES GYM/BOX GESCHRIEBEN

Ich bestätige, dass alle Angaben wahrheitsgetreu gemacht wurden und meine Leistung akkurat widerspiegeln. **ATHLET:** \_\_\_\_\_  
UNTERSCHRIFT & DATUM

-----  
 KOPIE FÜR GYM / BOX

-----  
 KOPIE FÜR ATHLETEN

Name des/r Athleten/in: \_\_\_\_\_ **SCORE:** \_\_\_\_\_  
GESCHRIEBEN ZEIT/KG/REPS

Gym/Box: \_\_\_\_\_ **TO:** \_\_\_\_\_  
NAME DES GYM/BOX GESCHRIEBEN

## Bewegungsstandards & Videostandard

Alle Bewegungsstandards findest du auch auf der Homepage unter:

<https://dbvff.de/der-sport/standards-regeln/>

in unserem Standards Regelwerk. Hier werden auch einzelne Positionen, die in den Übungen verlangt werden ausführlich beschrieben.

Bei Ergänzungen zählen die im Scoresheet beschriebenen Standards.

**WICHTIGE INFO:** Ist es Euer Ziel einen der Startplätze in unserem LIGA Heat auf der DM 2022 zu erlangen, müsst ihr all eure Tests filmen. Alle Wiederholungen, sowie erreichte Distanzen müssen in dem Video deutlich zu erkennen sein.

Solltet Ihr einfach nur zum Spaß mitmachen wollen, ist ein Video nicht erforderlich.

### TEST 1 STRENGTH – 0:00-15:00min

#### STRICT PRESS - ID 5.01

Der Athlet drückt aus der Schulter und den Armen das Gewicht über Kopf- hierbei kommt keine andere Bewegung aus dem unteren Körperbereich.

#### REP START

Aufrecht stehend.

Das Gewicht befindet sich in der **Front Rack Position**.

**Beachten** Vor der ersten Wiederholung muss das Gewicht vom Boden in den **REP START** gebracht werden. Danach gelten die hier aufgezeigten Standards

#### REP ENDE

Overhead Lockout.

#### REP ANFORDERUNG

Während des Drückens sind die Knie und die Hüfte gestreckt und die Fersen befinden sich während der gesamten Übung auf dem Boden.

#### CYCLE & WIEDERHOLUNG

Das Gewicht darf in beliebiger Art und Weise zurück zum **REP START** geführt werden.

### TEST 2 MIXED MODAL – 15:00-35:00min

#### 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.



# DBVfF Liga 2021 – Event 1

vom 24.07.2021-31.07.2021

---

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.

## LOADED CARRY - ID 14.07

Der Athlet trägt ein Gewicht ohne Unterbrechung über eine gewisse Distanz hin.

### REP START

Frei stehend.

Beide Füße hinter der Startlinie.

### REP ENDE

Frei stehend.

Beide Füße hinter der Ziellinie.

## REP ANFORDERUNG

Das Tragen des Gewichtes muss ohne Unterbrechung erfolgen für ein volles Segment.

## CYCLE & WIEDERHOLUNG

REP bei Segmenten: REP ENDE ist gültig über der Linie und der neue startet fließend und wird somit zum REP START.

Bei Ungültigkeit: Der Athlet muss zurück zum REP START und das in kontrollierter form innerhalb seiner Lane.

## MESSUNGEN

Start und Ziellinie auch für jedes Segment.

## OVERHEAD - ID V.06

Category: Load position.

### START DER WIEDERHOLUNG

Gestreckt über Kopf./Overhead lockout.

### ENDE DER WIEDERHOLUNG

Gestreckt über Kopf./Overhead lockout.

## ANFORDERUNG AN DIE WIEDERHOLUNG

Das Objekt wird für die gesamte Wiederholung über Kopf gehalten. Die Unterseite der Kettlebell zeigt die gesamte Wiederholung zur Decke



# DBVfF Liga 2021 – Event 1

vom 24.07.2021-31.07.2021

---

## WALKING LUNGE - ID 15.04

Der Athlet geht, in dem er einen Ausfallschritt nach vorn macht und mit dem anderen mit dem Knie den Boden berührt. Dies geschieht im Wechsel.

### REP START

Aufrecht stehend.

Beide Füße hinter der Startlinie.

### REP ENDE

Aufrecht stehend.

Beide Füße hinter der Ziellinie.

### REP ANFORDERUNG

Das Laufen muss mit abwechselndem Bein und der Berührung des hinteren Knie am Boden geschehen.

Jeder Schritt muss so enden, dass die aufrechte Position des **REP START** durchlaufen wird. Fortlaufende korrekte Ausführung.

### CYCLE & WIEDERHOLUNG

Wiederholendes Segment: **REP ENDE** ist ein gültiger **REP START**.

Bei Ungültigkeit: Der Athlet kommt auf kontrollierte Art und Weise zum **REP START** zurück, er muss den Schritt an der Stelle wiederholen, wo er gepatzt hat.

---

## TEST 3 ENDURANCE – 35:00-45:00min

### AIR BIKE - ID 9.05

Der Athlet fährt auf einem Airbike

### REP START

Der Athlet sitzt oder steht auf dem Rad.

Beide Füße sind auf den dafür vorgesehenen Pedalen..

Mindestens eine **Hand** am Griff.

### REP END

Sitzend oder stehend auf dem Rad, mit angezeigtem erforderten Wert (Kalorienzahl, Strecke, Zeit).

Beide Füße auf den Pedalen..

Mindestens eine **Hand** am Griff.

### REP ANFORDERUNG

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

### 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 arbeiten, wenn das TimeCap erreicht wurde. Das Ergebnis ist das, was auf dem Display zu lesen ist, wenn das Gerät aufgehört hat, sich zu bewegen.