

SCORECARD

TEST R-T1
MIXED MODAL

12 Min AMRAP

30 Double Under
20 alt. DB Snatch
@22,5kg/15kg
10 HSPU

Score
Die Summe aller Reps ist
der Score

Runden	30 Double Under	20 DB Snatch	10 HSPU
1	30	50	60
2	90	110	120
3	150	170	180
4	210	230	240
5	270	290	300
6	330	350	360
7	390	410	420
8	450	470	480
9	510	530	540
10	570	590	600
Gesamt Wiederholungszahl		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

ABLAUF

Innerhalb von 12 Minuten müssen die genannten Übungen nach der Reihe absolviert werden. Der Athlet startet mit dem Signalton der Uhr und fängt mit dem Double Under an, das Seil darf erst mit dem Signalton aufgenommen werden. Nachdem die geforderten 30 Reps erreicht sind, werden 20 alternierende Dumbbell Snatches absolviert (zwischen durch absetzen ist erlaubt). Hat der Athlet die geforderte Anzahl erreicht, wird die Runde mit 10 Handstandpushups beendet, danach beginnt er erneut mit den Double Under.

EQUIPMENT

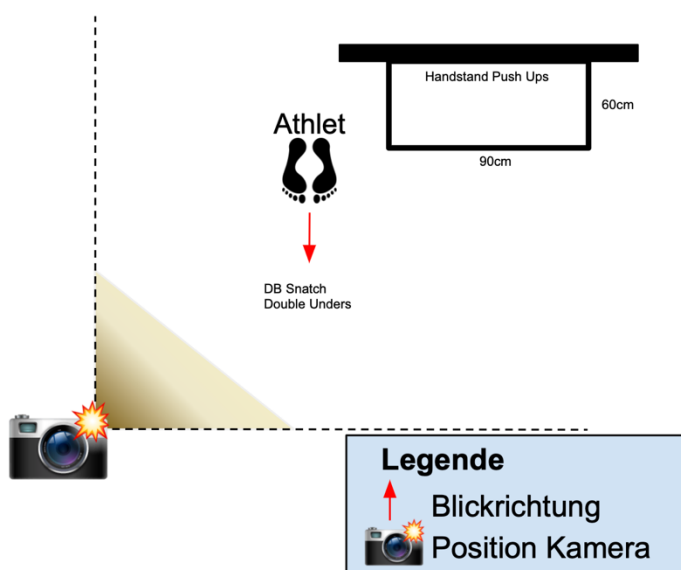
- **Männer**
22,5kg DB
- **Frauen**
15kg DB
- **Seil**

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 sollen.

VIDEO-STANDARD

Bevor es los geht, achtet bitte darauf, dass euer Aufbau dem unseres Bildbeispiels entspricht. Filmt außerdem das Gewicht der Dumbbell und die Maße der Box bevor Ihr euren Test startet.

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



WICHTIG: Die Nutzung der vorgefertigten Tests in der WeTime oder WodProof App ist verbindlich. Ihr braucht einen gültigen Zeitstempel.

Alle Videos müssen unbearbeitet sein, um akzeptiert zu werden.

Achtet darauf, dass im Video die komplette Streckung des Snatches zu sehen ist. Im Lockout muss die Dumbbell noch im Video frame zu sehen sein. Die Double Under und auch die HSPU müssen euch in kompletter Körpergröße sichtbar im Video zeigen. Ein abweichen vom Videostandard zum Beispiel durch heraushüpfen beim Seilspringen, wird mit Anpassung des Scores geahndet.

BEWEGUNGSSTANDARDS

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.

DOUBLE UNDER - ID 10.07

Der Athlet springt und zieht zweimal das Seil unter seinen Füßen durch.

REP START

Freistehend.

Beide Enden des Seils werden festgehalten, jedes Ende in einer Hand.

REP ENDE

Beide Enden des Seils werden festgehalten, jedes Ende in einer Hand.

REP ANFORDERUNG

Das Seil rotiert um die sagittale Achse des Athleten.

Ein beidbeiniger Absprung vom REP START ist erforderlich.

Während der Athlet in der Luft ist muss das Seil unter den Füßen durchgezogen werden.

Anzahl der Rotationen während der Athlet in der Luft ist =2

CYCLE & WIEDERHOLUNG

Zusätzliche Rotationen oder vereinzelte Seildurchzüge werden nicht gewertet. Jedoch ist es erlaubt einzelne Seilsprünge zu machen, sie werden nur nicht als gültige Reps gewertet.

DUMBBELL SNATCH

Der Athlet startet mit der Dumbbell, die auf dem Boden liegt. Er greift mit der Hand in die Griffmitte und reißt von hier mit einer Hand die Dumbbell über Kopf.

REP START

Aufrecht stehend.

Beide Köpfe der Dumbbell befinden sich vor dem Reißen auf dem Boden.

REP ENDE

Overhead lockout

REP ANFORDERUNG

Die Dumbbell muss in einer flüssigen Bewegung ab dem REP START bis in die über Kopf Position gezogen werden.

CYCLE & WIEDERHOLUNG

Der Athlet darf in jeder kontrollierten Variante zum REP START zurückkehren. Ein Wechsel der Hand ist auf dem Weg der Kurzhantel nach unten erlaubt. Der Weg nach unten muss deutlich erkennbar sein. Beide Köpfe der Kurzhantel müssen den Boden berühren.

Regel

Die Regel "Abwechselnde Ausführung" ist zu beachten.

HANDSTAND PUSH-UP - ID 12.01

Der Athlet befindet sich in einem Handstand an der Wand, er geht mit dem Kopf tief bis er den Boden berührt und presst sich dann wieder nach oben in den vollen lockout der Ellbogen.

REP START

Der Athlet ist **Kopfüber im Handstand**.

Die Fersen sind in Kontakt mit der Wand.

Die **Hände** und Füße befinden sich in einem markierten Feld.

REP ENDE

Der Athlet ist **Kopfüber im Handstand**.

Die Fersen sind in Kontakt mit der Wand.

Die **Hände** und Füße befinden sich in einem markierten Feld.

REP ANFORDERUNG

Der Kopf berührt den Boden in der horizontalen Ebene.

Die **Hände** bleiben während der gesamten Übung in dem markierten Feld.

Kein anderer Körperteil kommt am **REP ENDE** in Kontakt mit der Wand mit Ausnahme der Fersen.

Der Wallwalk und im Stand drehen, um in die Startposition zu kommen ist nicht erlaubt.

CYCLE & WIEDERHOLUNG

Das **REP ENDE** ist gültig und geht direkt in den **REP START** über.

MESSUNGEN

Das Standard Feld ist 90cm weit und 60cm tief

Das betrifft die Wand wie auch den Fußboden. Füße müssen am **REP ENDE** entsprechend innerhalb der 90cm sein.