

SCORECARD

**TEST R-T2
STRENGTH**

FÜR GEWICHT

Complex aus
Snatch + Overhead Squat

Finde Deinen 1RM
in 8 Min

Score
Das höchste Gewicht, das korrekt
bewegt wurde ist der Score.

Versuch	Gewicht	Gültig	Fehlversuch
1	KG	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	KG	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	KG	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	KG	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	KG	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	KG	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Max Complex			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

ABLAUF

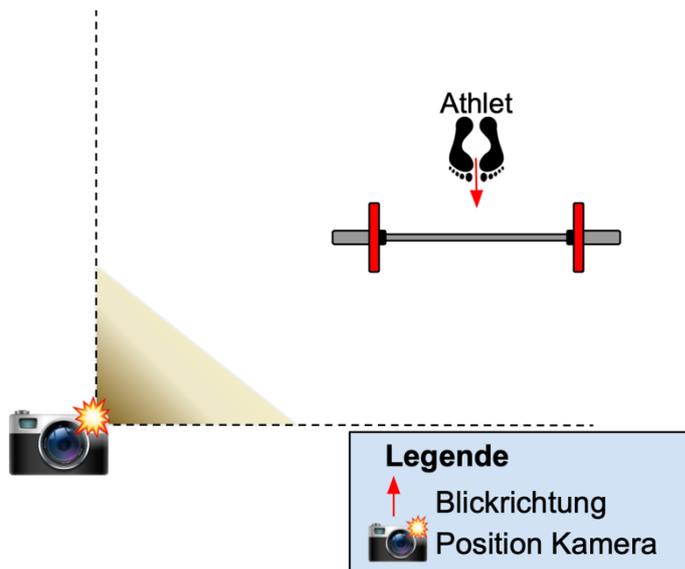
Innerhalb von 8 Minuten wird ein Snatch gefolgt von einem Overheadsquat absolviert. Der Athlet kann innerhalb des Zeitfensters so viele Versuche machen, wie er möchte. Alle Versuche werden mit ein und derselben Langhantel absolviert. Der Athlet muss die Gewichte eigenständig wechseln. Die Hantel darf zu Beginn des Tests beladen sein.

EQUIPMENT

- **Männer**
20kg Langhantel
und Gewichte
- **Frauen**
15kg Langhantel
und Gewichte

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 darauf, dass euer Aufbau dem unseres Bildbeispiels entspricht. Filmt außerdem die Gewichte 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 Hüftstreckung des Snatches zu sehen ist. Im Lockout muss die Langhantel im Video Frame zu sehen sein.

Die Kniebeuge muss sichtbar im Video zu sehen sein, daher ist eine seitliche/diagonale Perspektive erforderlich. Ein abweichen vom Videostandard zum Beispiel durch eine frontale Kniebeuge in die Kamera, wird mit einem Herabsetzen 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.

SNATCH, ANYHOW - ID 4.01

Der Athlet bewegt das Gewicht in einer fließenden Bewegung, vom Boden aus über den Kopf.

REP START

Das Gewicht liegt auf dem Boden.

Die Hände sind am Gewicht.

REP ENDE

Das Gewicht befindet sich über dem Kopf.

Overhead lockout.

REP ANFORDERUNG

Das Gewicht wird in fließender Aufwärtsbewegung vom Boden über Kopf gebracht.

CYCLE & WIEDERHOLUNG

Das REP ENDE ist gültig, nach dem lockout und geht direkt in den Overhead Squat über.

OVERHEAD SQUAT - ID 1.04

Der Athlet startet mit dem Objekt über Kopf, beugt tief unterhalb parallel und kommt wieder zum Stehen.

REP START

Overhead lockout Position.

REP ENDE

Overhead lockout Position.

REP ANFORDERUNG

Die tiefe Kniebeuge muss erreicht werden.

Das Objekt ist über Kopf während der gesamten Übung.

CYCLE & REP WIEDERHOLUNG

Das REP ENDE ist gültig und geht kontrolliert auf den Boden zurück.