

SCORECARD

TEST R-T3

POWER

FOR TIME

Timecap 6 Minuten

250m row
15 Kettlebell Swing
@32kg/24kg
25 Burpees
15 Kettlebell Swing
@32kg/24kg
250m row

Score
Die benötigte Zeit oder die nach 6
Minuten erreichten Reps sind der
Score.

Übung	Wiederholungen	Tiebreak-Zeit ---- : ----
Row	250	---- : ---- min : sek
KB Swing	15	---- : ---- min : sek
Burpees	25	---- : ---- min : sek
KB Swing	15	---- : ---- min : sek
Row	250m	---- : ---- min : sek
Zeit oder Wiederholungen		---- : ---- min : sek Oder -----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

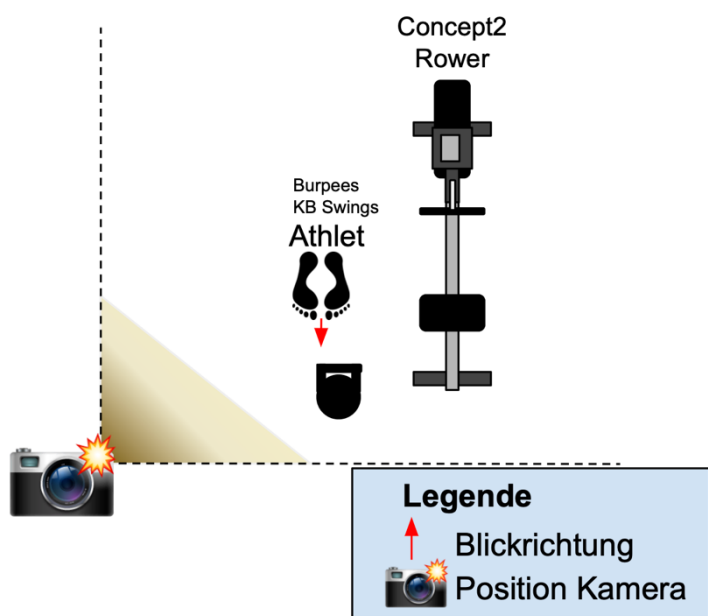
Der/die Athlet*in startet sitzend auf dem Rudergerät, die Füße auf der Plattform, die Hände dürfen den Griff vor dem Signalton nicht berühren. Mit dem Signalton der Uhr fängt der/die Athlet*in auf dem Rudergerät an 250m zu rudern. Im Anschluss sind 15 Kettlebell Swings zu absolvieren, um in die 25 Burpees starten zu können. Hat man diese durch, folgen wieder 15 Kettlebell Swings und 250m rudern. Das Ergebnis ist die Zeit oder die Anzahl der erreichten Reps innerhalb des Time Caps.

EQUIPMENT

- **Männer**
32kg Kettlebell
- **Frauen**
24kg Kettlebell
- **Concept 2 Rudergerät**

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 Kettlebell Swings zu sehen ist. Im Lockout muss die Kettlebell über Kopf, im Video Frame zu sehen sein.

Die Brust muss sichtbar im Video zu sehen sein, wenn diese bei den Burpees auf den Boden aufkommt. Ein Abweichen vom Videostandard zum Beispiel durch eine nicht sichtbare Kettlebell vor der 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.

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.

OVERHEAD/AMERICAN KETTLEBELL SWING - ID 6.01

Der Athlet schwingt die Kettlebell aus der hängende Position in einer flüssigen Bewegung über Kopf.

REP START

Hang position.

Der Boden der Kettlebell befindet sich hinter der frontal Achse des Körpers zwischen den **Beinen**.

REP ENDE

Aufrecht stehend.

Der Griff der Kettlebell auf der frontal Achse des Körpers über dem Kopf. Der Boden der Kettlebell zeigt zur Decke. Die Arme befinden sich komplett in der Verlängerung des Oberkörpers unter der Kettlebell

REP ANFORDERUNG

Die Kettlebell muss in einer flüssigen Bewegung geschwungen werden.

CYCLE & WIEDERHOLUNG

Der Athlet darf in jeder kontrollierten Variante zum **REP START** zurückkehren.
Die erste Wiederholung darf als Schwungaufnahme gestartet werden

EQUIPMENT

1 Kettlebell (2 Hände an der Hantel)

BURPEE - ID 10.00

Der Athlet steht aus der Bauchlage vom Boden auf und springt auf, um seine Hände über seinem Kopf zusammen zu "klatschen".

REP START

Bauchlage.

REP ENDE

Hüfte gestreckt, kein Bodenkontakt mit den Füßen und **die Hände** über dem Kopf zusammen geführt.

REP ANFORDERUNG

Keine

CYCLE & WIEDERHOLUNG

Der Athlet darf in jeder kontrollierten Variante zum **REP START** zurückkehren.