

## SCORECARD

**TEST R-T4**

**SKILL**

**FOR TIME**

5 Runden  
Timecap 10 Minuten

2 Turkish Get Up @32/24kg  
- into -  
unbroken Bar Complex  
1 Bar Pull Over  
3 Toes to Bar  
3 Chest to Bar  
3 Bar Muscle up

Score  
Die erreichte Zeit oder die nach 10  
Minuten erreichte Rep Anzahl,  
sind der Score

Runden	2 Turkish Get Up (2 Reps)	Unbroken Bar-Complex (1 Rep)
1	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Zeit oder Wiederholungen</b>		: 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 mit dem Signalton der Uhr, nimmt die Kettlebell auf und fängt mit den TGU an, hat er/sie zwei TGUs absolviert geht er/sie in den Bar Complex über. Die Anforderung ist, dass dieser ohne Pause absolviert wird, einmal mit einem Pull Over und in der Folge mit 3 Toes to Bar, 3 Chest to Bar, 3 Bar Muscle ups.

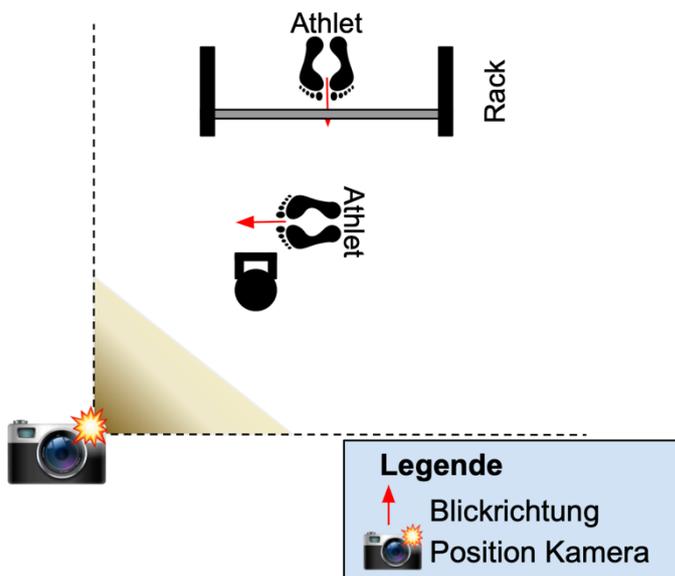
Das Ergebnis ist die Zeit oder die Anzahl der erreichten Reps innerhalb des Time Caps.

## EQUIPMENT

- **Männer**  
**32kg Kettlebell**
- **Frauen**  
**24kg Kettlebell**
- **Rack**

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 Ablauffolge des Get ups und Complexes zu sehen ist. Im Lockout muss die Kettlebell über Kopf, im Video Frame zu sehen sein.

Ein Abweichen vom Videostandard zum Beispiel durch eine nicht sichtbare Rolle um die Pullup Stange 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.

### TURKISH GET UP

s.h. GET DOWN & UP - ID 6.05

Der Athlet startet stehend mit neutraler Körperhaltung und dem Gewicht einarmig über dem Kopf. Von dort aus begibt er sich in eine auf dem Rücken liegende Position. Gesäß, Beine, Füße und Kopf berühren den Boden. Dabei hat das Gewicht nur Kontakt mit der aktiven Hand und dem unteren Teil des Unterarms/ Handgelenks. Aus der liegenden Position beginnt die Bewegung zurück in die stehende Position.

#### REP START

Overhead lockout

#### REP ENDE

Overhead lockout

#### REP ANFORDERUNG

Während der Wiederholung ist eine liegende Position zu erreichen. Füße, Po, Rücken und Kopf müssen gleichzeitig den Boden berühren und das Objekt muss mit dem gestreckten Arm gehalten werden. Das Objekt darf während der Ausführung ausschließlich mit der aktiven **Hand** und dem Unterarm in Kontakt kommen.

#### CYCLE & WIEDERHOLUNG

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

### UNBROKEN BAR COMPLEX (Pull-Over + Toes to Bar + Chest to Bar + Bar Muscle Up)

Die Regel "Arbeiten ohne Unterbrechung" ist zu beachten

### PULL-OVER - ID 7.06

Der Athlet zieht sich über eine horizontale Stange in die Stützposition. Die Füße führen die Bewegung an und überqueren die Stange dabei zuerst.

#### REP START

Vertikaler Hang von der Stange.

#### REP END

Vertikale Stützposition über der Stange

#### REP ANFORDERUNG

Der komplette Körper passiert die Stange mit den Füßen voraus. Dabei bewegt sich der Körper über die horizontale Linie und absolviert dabei eine Rolle um die Stange.

#### CYCLE & WIEDERHOLUNG

Der Athlet darf auf der Stange nur im vertikalen Stütz pausieren. Sollte er sich anderweitig Stützen, zum Beispiel auf der Hüfte und ohne Hände, muss der Athlet die Stange verlassen bevor er mit einer neuen **REP** starten kann.

## TOES-TO-BAR - ID 7.01

Der Athlet hängt von der Stange und bringt die Füße/Zehen mit einer flüssigen Bewegung an die Stange

### REP START

Vertikaler Hang von einer horizontalen Stange.

Die Hüfte ist komplett gestreckt

Die Fersen befinden sich hinter der vertikalen Achse direkt unter der Stange.

### REP ENDE

Die Zehenspitzen berühren die die Stange gleichzeitig. Der Kontaktpunkt ist zwischen den Händen.

### REP ANFORDERUNG

Keine

### CYCLE & WIEDERHOLUNG

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

## CHEST TO BAR PULL-UP - ID 7.05

Der Athlet hängt von der Stange und zieht sich nach oben bis die Brust in Kontakt mit der Stange ist.

### REP START

Vertikaler Hang von einer horizontalen Stange.

### REP ENDE

Die Brust hat Kontakt mit der horizontalen Stange.

### REP ANFORDERUNG

Nur die Hände und Körperteile oberhalb der Brust dürfen während der Bewegung die Stange berühren. Kein anderer Körperteil, darf sich im Kontakt mit einem Objekt befinden.

### CYCLE & WIEDERHOLUNG

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

## BAR MUSCLE-UP - ID 7.07

Der Athlet hängt von einer horizontalen Stange und zieht sich über die Stange, durch ein Rausdrücken aus den Armen erreicht er die Stützposition.

### REP START

Vertikaler Hang von der Stange.

### REP END

Vertikale Stützposition über der Stange

### REP ANFORDERUNG

Kein Körperteil unterhalb der Oberschenkel darf die horizontale Linie der Stange passieren.

Es muss sich um ein Muscle-up Movement handeln.

Es muss ine Pull-up und Dip Bewegung beinhalten.

### CYCLE & WIEDERHOLUNG

Der Athlet darf auf der Stange nur im vertikalen Stütz pausieren. Sollte er sich anderweitig Stützen, zum Beispiel auf der Hüfte und ohne Hände, muss der Athlet die Stange verlassen bevor er zum REP START zurückkehren kann.

Da in diesem Fall der komplette Ablauf ungültig ist, muss der Athlet erneut mit dem Pull-Over beginnen.