Division: 🗖	GESCHRIEBEN F
	SCORECARD MIXED MODAL 25 26. Sentember 2021

TEST MIXED MODAL

18 Min AMRAP

15 Box Jumps @ 60/50cm 12 Shoulder-to-Overhead @50/35kg 9 Toes to Bar

Score
Die Summe aller Reps ist
der Score

*nach jeder 2. Runde bewegt der Athlete die Barbell ein Feld weiter Richtung Ziel-Linie

Runden	15 Box Jump	12 STOH	Langhantel um ein Feld bewegt	9 T2B
1	15	27		36
2	51	63		72
3	87	99		108
4	123	135		144
5	159	171		180
6	195	207		216
7	231	243		252
8	267	279		288
9	303	315		324
10	339	351		360
11	375	387		396
12	411	423		432
13	447	459		468
14	483	495		504
Gesamt Wiederhol				Reps

Technical Official:	SCORE:	
GESCHRIEBEN		ZEIT/KG/REPS
Als Athlet*in bestätige ich mit meiner Unterschrift.	ATHLET*IN:	
dass ich die erfasste Wertung meiner Leistung anerkenne.		UNTERSCHRIFT









DBVfF Deutsche Meisterschaft MIXED MODAL

25. - 26. September 2021

ABLAUF

Der MIXED MODAL Test der Deutschen Meisterschaft ist ein **18 Min AMRAP**, bestehend aus einer konstanten Abfolge von 15 Box Jumps, 12 Shoulder-to-Overhead und 9 Toes-to-Bar.

Nach einem "3-2-1, Start!" startet die Athletin, wie in der Abbildung zu sehen, hinter der grünen Startlinie in der ihr zugewiesenen Lane und beginnt mit 15 Box Jumps. Danach absolviert die Athletin 12 Shoulder-to-Overhead in der vorgegeben Blickrichtung. Eine Runde des AMRAP ist abgeschlossen, wenn die 9 Toes-to-Bar absolviert wurden.

Nach jeder 2. absolvierten Runde der 12 Shoulder-to-Overhead wird die eigene Langhantel um ein Feld in Richtung der Startlinie bewegt, wie in der Abbildung sichtbar.

Der Zirkel wird bis zum Ablauf der 18 Minuten konstant wiederholt.

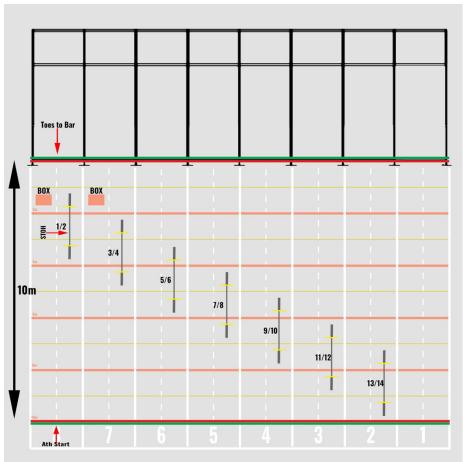


Abbildung: Aufbau und Ablauf Test MIXED MODAL









DBVfF Deutsche Meisterschaft MIXED MODAL

25. - 26. September 2021

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, beschrieben.

Bei Ergänzungen zählen die im Scoresheet beschriebenen Standards.

BOX JUMP - ID 10.04

Der Athlet springt vom Boden auf eine Box und steht mit der Hüfte durchgestreckt, aufrecht darauf.

REP START

Frei stehend.

REP ENDE

Aufrecht stehend auf der Box

REP ANFORDERUNG

Der Athlet springt auf die Box. Beide Füße verlassen gleichzeitig den Boden Beide Füße Landen gleichzeitig auf der Box.

CYCLE & WIEDERHOLUNG

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

SHOULDER TO OVERHEAD - ID 5.05

Der Athlet bewegt ein Gewicht von den Schultern aus über Kopf.

REP START

Aufrecht stehend.

Das Gewicht befindet sich in der front rack Position.

REP ENDE

Overhead Lockout.

REP ANFORDERUNG

Jede Bewegung ist erlaubt um das Gewicht über Kopf zu stämmen.

CYCLE & WIEDERHOLUNG

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

TOES-TO-BAR - ID 7.01

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

DM 2021 Test MIXED MODAL Deutscher Bundesverband funktionaler Fitness







DBVfF Deutsche Meisterschaft MIXED MODAL

25. - 26. September 2021

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 Stange gleichzeitig. Der Kontaktpunkt ist zwischen den Händen.

REP ANFORDERUNG

Keine

CYCLE & WIEDERHOLUNG

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





