

Ath-ID: _____ | Name des/r Athleten*in: _____

GESCHRIBEN

Division: F M | Heat: 1 2 3 | Lane: 1 2 3 4 5 6 7 8



SCORECARD BODYWEIGHT

25.- 26. September 2021

TEST

BODYWEIGHT

For Time
(Time Cap = 10 min)

4 Rounds of
6 Pull Ups
6 HSPU (Paralletes eben)
1 Rope Climb
- into -
3 Rounds of
7 Strict Pull Ups
7 Strict HSPU (Paralletes eben)
7 Bar Muscle Ups
- into -
2 Rounds of
8 Chest-to-Bar Pull Ups
8 Deficit Paralette HSPU
25cm/15cm
8 RMU

*nach jeder absolvierten Runde muss der LaneStopper um eine Position nach vorne bewegt werden - LaneStopper hat gerade zu stehen und darf in seiner Ausrichtung nicht verändert werden

Score:
Die benötigte Zeit zum absolvieren aller Reps oder die absolvierten Reps innerhalb des Time Caps ist der Score.

Runden	6 Pull Ups	6 HSPU (Paralletes eben)	1 Rope Climb	Lane-Stopper
1	6	12	13	<input type="checkbox"/>
2	19	25	26	<input type="checkbox"/>
3	32	38	39	<input type="checkbox"/>
4	45	51	52	<input type="checkbox"/>

- into -

Runden	7 Strict Pull Ups	7 Strict HSPU (Paralletes eben)	7 Bar Muscle Ups	Lane-Stopper
5	59	66	73	<input type="checkbox"/>
6	80	87	94	<input type="checkbox"/>
7	101	108	115	<input type="checkbox"/>

- into -

Runden	8 Chest-to-Bar Pull Ups	8 Deficit Paralette HSPU	8 Ring Muscle Ups	Lane-Stopper
8	123	131	139	<input type="checkbox"/>
9	147	155	163	ZIEL <input type="checkbox"/>

Zeit oder Wiederholungen	_____ : _____ min : sek Oder _____ Reps
---------------------------------	--

Technical Official: _____ SCORE: _____

GESCHRIBEN

ZEIT/KG/REPS

Als Athlet*in bestätige ich mit meiner Unterschrift, dass ich die erfasste Wertung meiner Leistung anerkenne.

ATHLET*IN: _____

UNTERSCHRIFT

DM 2021 Test BODYWEIGHT
Deutscher Bundesverband funktionaler Fitness

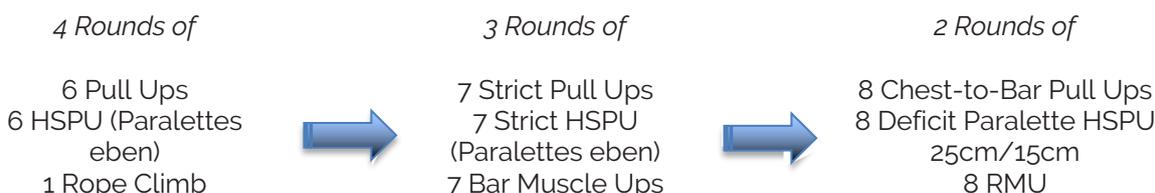
Partner & Sponsoren



ABLAUF

Der BODYWEIGHT Test der Deutschen Meisterschaft ist ein **CHIPPER mit einem 10 Min Time Cap und** bestehend aus folgender Abfolge:

START



ENDE

Nach einem „3-2-1, Start!“ startet die Athletin, wie in der Abbildung zu sehen, hinter der grünen Startlinie, in der ihm/ihr zugewiesenen Lane und beginnt mit 6 Pull Ups. Danach absolviert die Athletin 6 Handstand Pushups auf den Parallettes (Kopf/Hände sind auf einer Ebene). Eine Runde ist abgeschlossen, wenn der Rope Climb erfolgreich absolviert wurden. Die Abfolge wird weitere 3 mal durchgeführt

Mit Beginn der 5. Runde ändert sich die Abfolge in 7 strikte Pull Ups, gefolgt von 7 strikten Handstand Pushups auf den gleichen Parallettes. Die Runde wird erfolgreich abgeschlossen mit 7 Bar Muscle Ups.

Mit Beginn der 8. Runde ändert sich die Abfolge in 8 Chest-to-Bar Pull Ups, gefolgt von 8 Defizit Handstand Pushups auf den Parallettes mit einem Defizit von 25cm/15cm (Die Athletin ist eigenständig zum Aufbau des Defizits verantwortlich). Die Runde wird erfolgreich abgeschlossen mit 8 Ring Muscle Ups.

Nach jeder absolvierten Runde wird der LaneStopper um ein Feld Richtung Start-/Ziellinie bewegt. Nach der erfolgreichen 9. Runde bewegt sich die Athletin zurück über die Start-/Ziellinie, wo die Zeit genommen wird. Sollte die Athletin, den Test nicht innerhalb des 10 Minuten Time Caps beendet haben, sind die bis dahin absolvierten Reps der Score

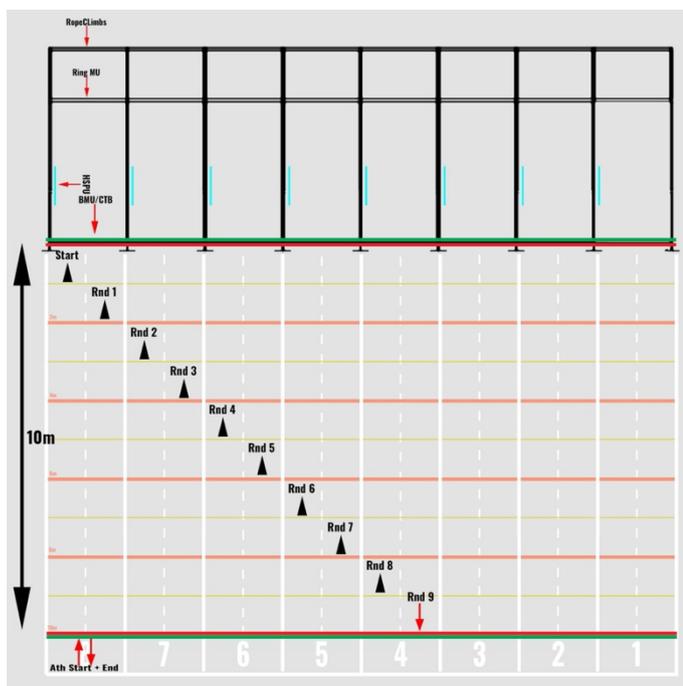


Abbildung: Aufbau und Ablauf Test BODYWEIGHT

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.

PULL-UP - ID 7.04 (Variante Kipping ID V.13 und Strict ID V.12)

Der Athlet hängt von der Stange und zieht sich nach oben bis das Kinn über der Stange ist.

REP START

Vertikaler Hang von einer horizontalen Stange.

REP ENDE

Das Kinn befindet sich über der horizontalen Linie der 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.

HANDSTAND PUSH-UP - ID 12.01 (Variante Paralette mit und ohne Defizit ID V.11)

Der Athlet befindet sich in einem Handstand an der Wand, er geht mit dem Kopf tief bis er den Boden/die Unterlage 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 befinden sich in Kontakt mit den Paralletes.

REP ENDE

Der Athlet ist Kopfüber im Handstand.

Die Fersen sind in Kontakt mit der Wand.

Die Hände befinden sich in Kontakt mit den Paralletes.

REP ANFORDERUNG

Der Kopf berührt den Boden/die Unterlage in der horizontalen Ebene.

Die Hände bleiben während der gesamten Übung in Kontakt mit den Paralletes.

Kein anderer Körperteil kommt während der Übung in Kontakt mit der Wand mit Ausnahme der Fersen.

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

CYCLE & WIEDERHOLUNG

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

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 ENDE

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. Eine 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.

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.

RING MUSCLE-UP - ID 8.02

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

REP START

Vertikaler Hang von den Ringen.

REP END

Vertical Stützposition in den Ringen.

REP ANFORDERUNG

Kein Körperteil unterhalb der Oberschenkel darf die horizontale Linie der Ring passieren.
Es muss sich um ein Muscle-up Movement handeln.
Eine Pull-up und Dip Bewegung beinhalten.

CYCLE & WIEDERHOLUNG

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

VARIATION KIPPING - ID V.13

Category: Execution

Anmerkung:

Kippen/Schwung ist keine wirkliche Variation der Bewegung, da alle Bewegungen einen Schwung zur Dynamik beinhalten. Das Wort „Kipping“ kann genutzt werden um in Tests den Unterschied zu einer „Strikten“ Variante der Bewegung darzustellen.
„Kipping“ erlaubt somit die Dynamik mit Hilfe des gesamten Körpers zu generieren.

VARIATION STRICT - ID V.12

Category: Execution

START DER WIEDERHOLUNG

Rep Start kann nicht durch Schwung erreicht werden. Weder von einer vorherigen Wiederholung, noch durch das Einsetzen von Kipp, Schwung oder anderen Bewegungen.

ENDE DER WIEDERHOLUNG

Keine

ANFORDERUNG AN DIE WIEDERHOLUNG

Knie, Hüfte, der Rumpf, Schultern und Ellenbogen müssen durch die Bewegung gestreckt bleiben, außer es handelt sich um den für die Bewegung notwendigen aktiven Körperteil.
Jede weitere Bewegung durch Schwung, Kipp oder stoßen mit dem Knie und andere Bewegungen, die einen Impuls generieren sind untersagt.
Der Hüftwinkel oder die Hüftöffnung bleibt zwischen 120 bis 180 Grad (bar muscle-up, ring muscle-up).

VARIATION PARALLETES - ID V.11

Category: Range of motion

START DER WIEDERHOLUNG

Keine

ENDE DER WIEDERHOLUNG

Keine

ANFORDERUNG AN DIE WIEDERHOLUNG

Der Athlet und nicht der Boden wird um eine Höhe „x“ erhöht. Der Athlet stützt auf Paralletes.

GÜLTIGE OBJEKTE / GERÄTE

Keine/ Paralletes