

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

GESCHRIEBEN

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



# SCORECARD ENDURANCE

25.- 26. September 2021

**TEST  
ENDURANCE**

**3 min On /  
1 min Off  
x 5 Sets**

200m Run  
100 Double Under  
Remained Time Row for Cal

**Score:**  
Die Summe aller geruderten  
Kalorien ist der Score.

Set	200m Run	100 Double Under	Kalorien Row
1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Cal

- 1 Minute Rest -

Set	200m Run	100 Double Under	Kalorien Row
2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Cal

- 1 Minute Rest -

Set	200m Run	100 Double Under	Kalorien Row
3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Cal

- 1 Minute Rest -

Set	200m Run	100 Double Under	Kalorien Row
4	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Cal

- 1 Minute Rest -

Set	200m Run	100 Double Under	Kalorien Row
5	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Cal

<b>Gesamt Kalorien</b>	_____ Cal
------------------------	-----------

Technical Official: \_\_\_\_\_ SCORE: \_\_\_\_\_

GESCHRIEBEN

ZEIT/KG/REPS

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

ATHLET\*IN: \_\_\_\_\_

UNTERSCHRIFT



### ABLAUF

Der ENDURANCE Test der Deutschen Meisterschaft ist ein **INTERVALL SETUP**, bestehend aus 5 Sets zu je 3 min On Arbeitszeit und dazwischen 1 min Off Pausenzeit.

Nach einem „3-2-1, Start!“ startet die Athletin, wie in der Abbildung zu sehen, in der ihr zugewiesenen Lane und beginnt mit einem Run über 200m. Danach absolviert die Athletin 100 Double Under im nächsten Feld, gefolgt von rudern für max Kalorien auf dem Ruderergometer bis die 3 min abgelaufen sind. Die Athletin hat 1 Min Pause bis das nächste Set in der gleichen Abfolge erneut startet.

Insgesamt sind 5 Sets zu absolvieren.

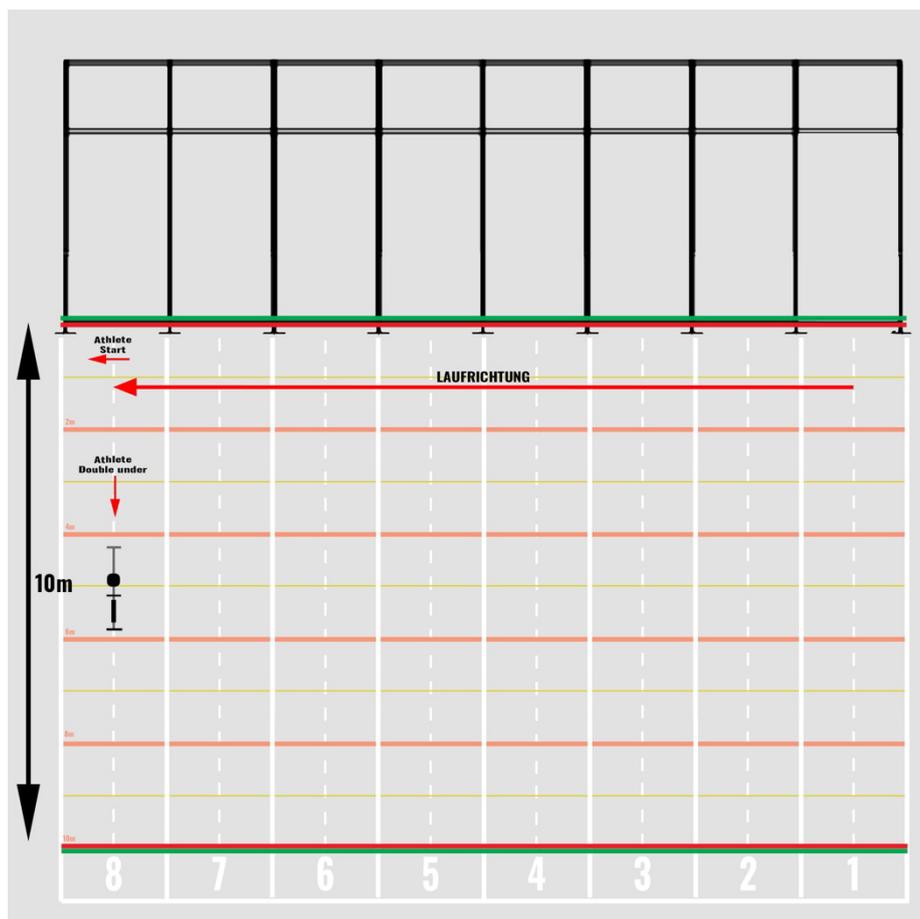


Abbildung: Aufbau und Ablauf Test ENDURANCE

## 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.

### LAUFEN - ID 9.01

Der Athlet läuft.

#### REP START

Frei stehend hinter der Startlinie.

#### REP ENDE

Frei stehend hinter der Ziellinie.

#### REP ANFORDERUNG

Keine

#### CYCLE & WIEDERHOLUNG

Fortlaufende Segmente: REP ENDE ist gleich dem REP START.

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

#### MESSUNGEN

Start und Ziellinie für die entsprechenden Segmente (Wiederholung).

### DOUBLE UNDER - ID 10.07

Der Athlet springt und zieht zweimal das Seil unter seinen Füßen durch.

#### REP START

Freistehend.

Beide Enden des Seils werden festgehalten, jedes Ende in einer Hand.

#### REP ENDE

Beide Enden des Seils werden festgehalten, jedes Ende in einer Hand.

#### REP ANFORDERUNG

Das Seil rotiert um die sagittale Achse des Athleten.

Ein beidbeiniger Absprung vom REP START ist erforderlich.

Während der Athlet in der Luft ist muss das Seil unter den Füßen durchgezogen werden.

Anzahl der Rotationen während der Athlet in der Luft ist =2

#### CYCLE & WIEDERHOLUNG

Zusätzliche Rotationen oder vereinzelt Seildurchzüge werden nicht gewertet. Jedoch ist es erlaubt einzelne Seilsprünge zu machen, sie werden nur nicht als gültige Reps gewertet.

### 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.