

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 SKILL

25.- 26. September 2021

**TEST SKILL**

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

Set 1 Handstand Walk

Set 2 Handstand Walk Course (Pylonen Lauf)

Set 3 Handstand Walk Hurdles (10/15/20/15/10cm Höhe)

**Score** je vollständig absolvierter Lane:

Set 1 Handstand Walk = 1 Punkt (Rep)

Set 2 Handstand Walk Course = 2 Punkte (Reps)

Set 3 Handstand Walk Hurdles = 3 Punkte (Reps)

<i>Set</i>	<i>Handstand Walk</i>	
1	----- Lanes	----- Punkte <small>Je abgeschlossener Lane = 1 Punkt</small>

- 1 Minute Rest -

<i>Set</i>	<i>Handstand Walk Course (Pylonen)</i>	
2	----- Lanes	----- Punkte <small>Je abgeschlossener Lane = 2 Punkte</small>

- 1 Minute Rest -

<i>Set</i>	<i>Handstand Walk Course (Hurdles)</i>	
3	----- Lanes	----- Punkte <small>Je abgeschlossener Lane = 3 Punkte</small>

<b>Gesamt Punkte</b>	----- Punkte
----------------------	--------------

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



### ABLAUF

Der Skill Test der Deutschen Meisterschaft ist ein **INTERVALL SETUP** bestehend aus 3 Sets zu je 2 Min On Arbeitszeit mit 1 min Off Pause dazwischen in folgender Abfolge:

<b>Set 1</b>	<b>Set 2</b>	<b>Set 3</b>
Handstand Walk	Handstand Walk Course (Pylonen Lauf)	Handstand Walk Hurdles (Hürden Lauf)
1 min Rest	1 min Rest	

Nach einem „3-2-1, Start!“ startet die Athletin im 1. Set, wie in der Abbildung zu sehen, hinter der grünen Startlinie, in der ihr zugewiesenen Lane und läuft im Handstand so viele Meter wie ihr möglich sind in den 2 min auf einem Abschnitt von 6 Metern hin und her.

Nach einer Pause von einer Minute beginnt das 2. Set ebenso hinter grünen Linie mit erhöhter Anforderung, indem die Athletin im „Zick-Zack“ um die Pylonen im Handstand so viele Meter wie möglich läuft.

Während der 2. Pause werden vom Staff 5 Hürden (1. Hürde 10cm/2. Hürde 15cm/2. Hürde 20cm/4. Hürde 15cm/5. Hürde 10cm) aufgebaut, über die die Athletin im Handstand so viele Meter wie ihr möglich sind läuft.

Wird eine Hürde aktiv von der Athletin während der 2 Minuten umgeworfen, ist diese eigenverantwortlich für den erneuten Aufbau dieser.

Die Athletin hat so viele Versuche zu Verfügung wie sie möchte innerhalb der 2 Minuten.

**SCORING:** Für jeden gelaufenen 6m-Abschnitt gibt es eine Punktwertung (Reps). Im 1. Set gibt es 1 Punkt. Im 2. Set gibt es 2 Punkte. Im 3. Set gibt es 3 Punkte.

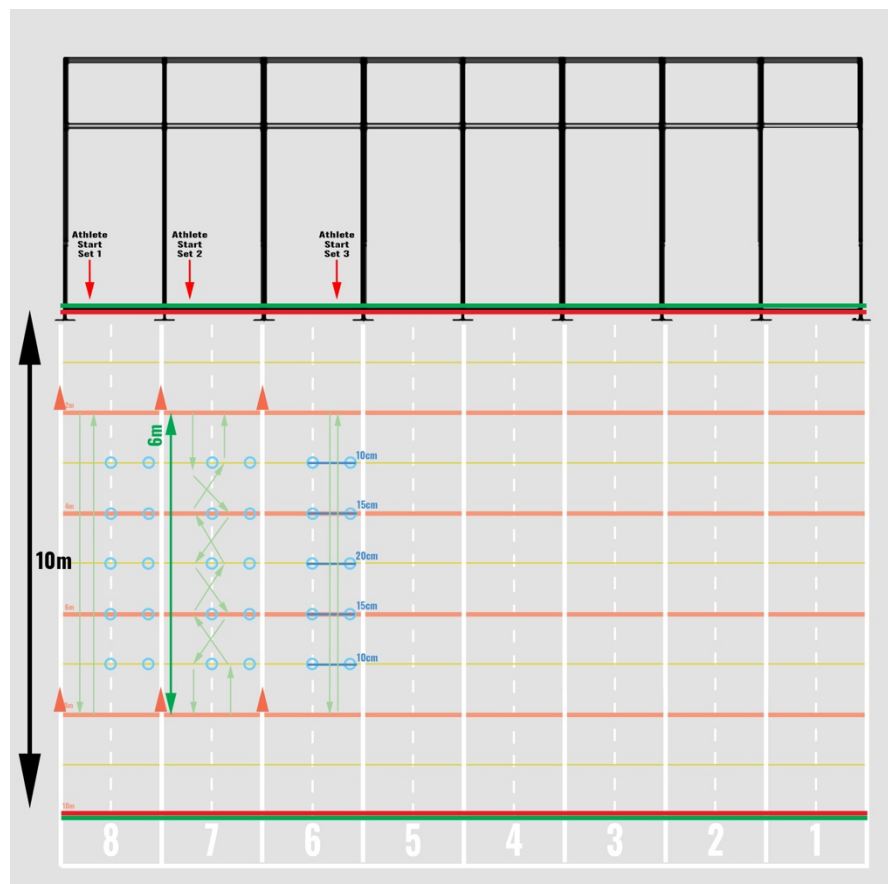


Abbildung: Aufbau und Ablauf Test BODYWEIGHT

## 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.

### HANDSTAND WALK - ID 12.03 (angepasst)

Der Athlet läuft auf den Händen.

#### REP START

Beide **Hände** befinden sich auf dem Boden hinter der Startlinie.

#### REP ENDE

Beide **Hände** befinden sich auf dem Boden hinter der Ziellinie.

#### REP ANFORDERUNG

Nur die **Hände** haben Bodenkontakt beim Überbrücken des Segments.

Die Füße sind über den Hüften und dem Kopf während der Ausführung der Wiederholung.

#### CYCLE & WIEDERHOLUNG

Das nächste Segment beginnen: **REP ENDE** ist gleich dem **REP START**

Außer: Der Athlet muss zurück zum **REP START** (Segmentanfang), sofern er nicht kontrolliert über die Ziellinie kam.

#### MESSUNGEN

Start- und Ziellinie sind am Start und Ende des 6m Segments definiert und gelten als REP.