

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 POWER

25.- 26. September 2021

**TEST
POWER**

For Time
(Time Cap = 5 min)

30 Thrusters @50kg/35kg
500/400m Row @Damper 10/8

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

<i>30 Thruster</i>	<i>500/400m Row</i>	<i>*Alternativ Rest Meter</i>
<input type="checkbox"/> 30	<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



ABLAUF

Der POWER Test der Deutschen Meisterschaft ist ein **CHIPPER mit einem 5 Minuten Time Cap**, bestehend aus 30 Thrustern und 500/400m Rudern auf Damper 10/8.

Nach einem „3-2-1, Start!“ startet die Athletin, wie in der Abbildung zu sehen, hinter der grünen Startlinie am Rack in der ihr zugewiesenen Lane und beginnt mit 30 Thrustern. Danach absolviert die Athletin 500/400 Meter auf dem Rudergerät mit dem voreingestellten Damper auf der Stufe 10/8. Die individuelle Zeit für den Test wird mit übertreten der gegenüberliegenden Ziellinie gestoppt.

Sollte die Athletin, den Test nicht innerhalb des 5 Minuten Time Caps beendet haben, sind die bis dahin absolvierten Meter der Score.

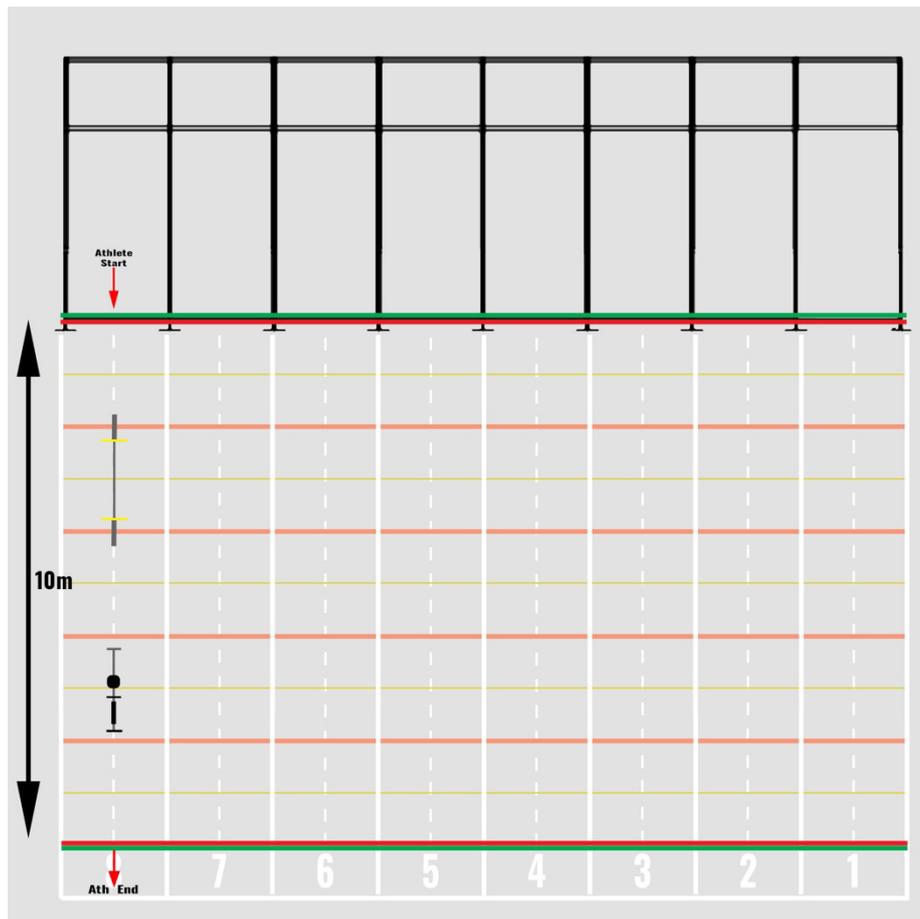


Abbildung: Aufbau und Ablauf Test POWER

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.

THRUSTER - ID 5.06

Der Athlet führt eine Frontkniebeuge aus und kommt mit einer fließenden Aufwärtsbewegung und dem Pressen des Gewichts über Kopf zum Stehen.

REP START

Der Beginn ist in der tiefen Kniebeuge mit dem Gewicht im front rack.

REP ENDE

Overhead lockout.

REP ANFORDERUNG

Das Gewicht wird in fließender Bewegung aus der Front rack Position in der Tiefen Kniebeuge über Kopf gebracht.

Die Hüfte und die Knie müssen gestreckt sein, nach dem das Gewicht die front rack Position verlassen hat und bis der geforderten overhead lockout erreicht ist.

CYCLE & WIEDERHOLUNG

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

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).



DBVfF Deutsche Meisterschaft

POWER

25. – 26. September 2021

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.

