

## SCORECARD

**TEST 1**

**STRENGTH**

On the Running Clock  
*0:00-15:00min*

Pausing Back Squat with  
1 sec Pause in bottom

Finde dein Maximum für 4  
Wiederholungen (4RM)

Versuch	Gewicht	Gültig	Ungültig
1	Kg		
2	Kg		
3	Kg		
4	Kg		
5	Kg		
<b>Max Lift</b>			Kg

Name des/r Athleten/in: \_\_\_\_\_ **SCORE:** \_\_\_\_\_  
GESCHRIEBEN ZEIT/KG/REPS

Gym/Box: \_\_\_\_\_ **TO:** \_\_\_\_\_  
NAME DES GYM/BOX GESCHRIEBEN

Ich bestätige, dass alle Angaben wahrheitsgetreu gemacht wurden und meine Leistung akkurat widerspiegeln. **ATHLET:** \_\_\_\_\_  
UNTERSCHRIFT & DATUM

-----  
 KOPIE FÜR GYM / BOX

-----  
 KOPIE FÜR ATHLETEN

Name des/r Athleten/in: \_\_\_\_\_ **SCORE:** \_\_\_\_\_  
GESCHRIEBEN ZEIT/KG/REPS

Gym/Box: \_\_\_\_\_ **TO:** \_\_\_\_\_  
NAME DES GYM/BOX GESCHRIEBEN

## SCORECARD

**TEST 2**  
**BODYWEIGHT**

On the Running Clock  
**15:00-35:00min**

For Time  
5-4-3-2-1  
Wall Walks  
nach jedem Set akkumuliert  
30 sec Deadhang

- into -

12-12-12-12-12  
Sit-Ups  
nach jedem Set akkumuliert  
30 sec Plank hold

<i>PART 1</i>			
<i>Wall Walks</i>		<i>30 sec Deadhang</i>	
5	5	<input type="checkbox"/>	6
4	10	<input type="checkbox"/>	11
3	14	<input type="checkbox"/>	15
2	17	<input type="checkbox"/>	18
1	19	<input type="checkbox"/>	20

- into -

<i>PART 2</i>			
<i>Sit-Ups</i>		<i>30 sec Plank hold</i>	
12	35	<input type="checkbox"/>	36
12	51	<input type="checkbox"/>	52
12	67	<input type="checkbox"/>	68
12	80	<input type="checkbox"/>	81
12	93	<input type="checkbox"/>	94
<b>Zeit oder Wiederholungen</b>		----- : ----- min : sek Oder -----Reps	

Name des/r Athleten/in: \_\_\_\_\_ **SCORE:** \_\_\_\_\_  
GESCHRIEBEN ZEIT/KG/REPS

Gym/Box: \_\_\_\_\_ **TO:** \_\_\_\_\_  
NAME DES GYM/BOX GESCHRIEBEN

Ich bestätige, dass alle Angaben wahrheitsgetreu gemacht wurden und meine Leistung akkurat widerspiegeln. **ATHLET:** \_\_\_\_\_  
UNTERSCHRIFT & DATUM

KOPIE FÜR GYM / BOX

KOPIE FÜR ATHLETEN

Name des/r Athleten/in: \_\_\_\_\_ **SCORE:** \_\_\_\_\_  
GESCHRIEBEN ZEIT/KG/REPS

Gym/Box: \_\_\_\_\_ **TO:** \_\_\_\_\_  
NAME DES GYM/BOX GESCHRIEBEN

## SCORECARD

**TEST 3**  
**ENDURANCE**

On the Running Clock  
*35:00-50:00min*

*As many meters as possible*  
400m Row  
- 60 sec Rest -

\*angebrochene Meter im  
letzten Set zählen

<i>Runde</i>	<i>Row 400m</i>
Runde 1	<input type="checkbox"/> <span style="float: right;">400</span>
- 60 sec Rest -	
Runde 2	<input type="checkbox"/> <span style="float: right;">800</span>
- 60 sec Rest -	
Runde 3	<input type="checkbox"/> <span style="float: right;">1200</span>
- 60 sec Rest -	
Runde 4	<input type="checkbox"/> <span style="float: right;">1600</span>
- 60 sec Rest -	
Runde 5	<input type="checkbox"/> <span style="float: right;">2000</span>
- 60 sec Rest -	
Runde 6	<input type="checkbox"/> <span style="float: right;">2400</span>
- 60 sec Rest -	
<b>GESAMT</b>	<input type="checkbox"/> <span style="float: right;">m</span>

Name des/r Athleten/in: \_\_\_\_\_ **SCORE:** \_\_\_\_\_  
GESCHRIEBEN ZEIT/KG/REPS

Gym/Box: \_\_\_\_\_ **TO:** \_\_\_\_\_  
NAME DES GYM/BOX GESCHRIEBEN

Ich bestätige, dass alle Angaben wahrheitsgetreu gemacht wurden und meine Leistung akkurat widerspiegeln. **ATHLET:** \_\_\_\_\_  
UNTERSCHRIFT & DATUM

-----  
 KOPIE FÜR GYM / BOX

-----  
 KOPIE FÜR ATHLETEN

Name des/r Athleten/in: \_\_\_\_\_ **SCORE:** \_\_\_\_\_  
GESCHRIEBEN ZEIT/KG/REPS

Gym/Box: \_\_\_\_\_ **TO:** \_\_\_\_\_  
NAME DES GYM/BOX GESCHRIEBEN

## Bewegungsstandards & Videostandard

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 ausführlich beschrieben.

Bei Ergänzungen zählen die im Scoresheet beschriebenen Standards.

**WICHTIGE INFO:** Ist es Euer Ziel einen der Startplätze in unserem LIGA Heat auf der DM 2022 zu erlangen, müsst ihr all eure Tests filmen. Alle Wiederholungen, sowie erreichte Distanzen müssen in dem Video deutlich zu erkennen sein.

Solltet Ihr einfach nur zum Spaß mitmachen wollen, ist ein Video nicht erforderlich.

---

### TEST 1 STRENGTH – 0:00-15:00min

#### BACK SQUAT - ID 1.02

Der/Die Athlet/in geht mit einem Gewicht im Nacken liegend oder auf den Schultern in die tiefe Kniebeuge, am Umkehrpunkt Hüfte unter parallel richtet er sich wieder auf.

#### REP START

Aufrechtstehend.

Das Gewicht liegt im **Nacken**.

#### REP ENDE

Aufrechtstehend.

Das Gewicht liegt im **Nacken**.

#### ANFORDERUNG

Die **tiefe Kniebeuge** muss erreicht und eine Sekunde in der unteren Position gehalten werden. Das Gewicht bleibt während der Übung im **Nacken** liegen.

#### CYCLE & WIEDERHOLUNG

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

---

### TEST 2 BODYWEIGHT – 15:00-35:00min

#### DEADHANG

##### VERTICAL HANG/ VERTIKALER HANG

Der/Die Athlet/in hängt mit beiden **Händen** senkrecht an einer Stange. Volle Streckung der Ellbogen. Der Schulterwinkel ist offen oder hinter der Frontalebene.



# DBVff Liga 2021 – Event 2

vom 25.08.2021-31.08.2021

## WALL WALK

Der/Die Athlet/in startet im **Plank Lockout/Liegestütz** am Boden, die **Hände** befinden sich auf einer abgemessenen Linie unter der Schulter. Nachdem beide **Füße** die Wand berühren und keinen Kontakt mehr zum Boden haben, dürfen die **Hände** bewegt werden. Sobald beide **Hände** die Linie vor der Wand berührt habe, darf der Weg zurück in die Liegestützposition angetreten werden.

## REP START

**Liegestütz** mit den **Händen** auf der Linie und den Füßen am Boden

## REP ENDE

**Liegestütz** mit den **Händen** auf der Linie und den Füßen am Boden

## REP ANFORDERUNG

Die Bewegung mit den **Händen**, kann erst gestartet werden, wenn beide **Füße** an der Wand sind. Der Rückweg darf begonnen werden nach dem beide Hände die Zielmarkierung vor der Wand erreicht haben.

## CYCLE & WIEDERHOLUNG

Das **REP ENDE** ist gültig und kann direkt in den **REP START** übergehen.

## ABMESSUNGEN

*Die Start Linie:* Der/Die Athlet/in befindet sich in Bauchlage, die Fußsohlen sind im Kontakt mit der Wand und der Körper ist gestreckt. Die Startlinie wird jetzt senkrecht unter dem Schulterdach des Athleten markiert

*Die zweite Linie:* 25 cm entfernt von der Wand, wird eine zweite Linie markiert, die im Wall Walk mit beiden Händen erreicht werden muss.

## SIT-UP

Der Athlet macht einen sit- up

## REP START

Die Schulterblätter sind in Kontakt mit dem Boden. Beide **Hände** berühren den Boden hinter dem Kopf.

## REP ENDE

Der Athlet befindet sich in einer sitzenden Position.

Beide **Hände** berühren den Boden auf einer parallelen Linie, die auf Höhe der Füße ist.

## REP ANFORDERUNG

Beide **Füße** sind in Bodenkontakt während der gesamten Übung.

## CYCLE & WIEDERHOLUNG

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

## EQUIPMENT

AbMat bei Bedarf



# DBVfF Liga 2021 – Event 2

vom 25.08.2021-31.08.2021

---

## HIGH PLANK

### PLANK LOCKOUT/ LIEGESTÜTZ

Im Stütz pausiert das komplette Körpergewicht auf den **Händen** und **Zehen**. Keine anderen Körperteile haben Bodenkontakt. Die Schultern befinden sich senkrecht über den Händen. Der Körper befindet sich in einer Linie zwischen den Füßen und Schultern.

---

## TEST 3 ENDURANCE – 35:00-50:00min

### RUDERN - ID 9.03

Der Athlet rudert auf einem Concept2 Rudergerät.

### REP START

Der/Die Athlet/in 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 erforderlichem 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/die Athlet/in 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.