

SCORECARD

TEST 1
STRENGTH

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

5RM Deadlift
NO Touch and Go*

Finde dein Maximum für 5
Wiederholungen (5RM)

*kurzes Lösen der Hände von der
Barbell nach jedem Rep

Versuch	Gewicht	Gültig	Ungültig
1	Kg	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	Kg	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	Kg	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	Kg	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	Kg	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Max Lift	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
MIXED MODAL

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

15 Min AMRAP:

50 unbroken Single Under
30 sec High Plank Hold
50m Farmers Carry
(24/16kg)*

*FarmersCarry in
5m Segmenten; 5m = 1 Rep; 50m =
10 Reps

	50 unbroken SU	30 sec High Plank Hold	50m Farmers Carry
Runde 1	<input type="checkbox"/> 50	<input type="checkbox"/> 51	<input type="checkbox"/> 61
Runde 2	<input type="checkbox"/> 111	<input type="checkbox"/> 112	<input type="checkbox"/> 122
Runde 3	<input type="checkbox"/> 172	<input type="checkbox"/> 173	<input type="checkbox"/> 183
Runde 4	<input type="checkbox"/> 233	<input type="checkbox"/> 234	<input type="checkbox"/> 244
Runde 5	<input type="checkbox"/> 295	<input type="checkbox"/> 296	<input type="checkbox"/> 306
Runde 6	<input type="checkbox"/> 356	<input type="checkbox"/> 357	<input type="checkbox"/> 367
Runde 7	<input type="checkbox"/> 417	<input type="checkbox"/> 418	<input type="checkbox"/> 428
Runde 8	<input type="checkbox"/> 478	<input type="checkbox"/> 479	<input type="checkbox"/> 489
Runde 9	<input type="checkbox"/> 539	<input type="checkbox"/> 540	<input type="checkbox"/> 550
WiederholungenReps		

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

2k Row for Time

*Time Cap 15 min

2000 m Row	
Zeit oder Meter bei Time Cap	----- : ----- Min : Sek
	----- Meter bei Time Cap

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

DEADLIFT - ID 2.01

Der Athlet hebt ein Gewicht vom Boden bis zur Hüfte und steht dabei aufrecht.

REP START

Das Gewicht liegt auf dem Boden. Die Hände sind an dem Gewicht.

REP ENDE

Deadlift lockout.

Geradestehen, Hüfte ist gestreckt, Schultern hinter dem Gewicht.

REP ANFORDERUNG

Die Hände sind während des Lifts außerhalb der Beine.

CYCLE & WIEDERHOLUNG

Das Gewicht muss zwischen den Wiederholungen in kontrollierter Form zum Boden zurückgeführt werden. Es darf nicht fallen gelassen werden. Am Boden müssen die Hände sich deutlich vom Gewicht lösen, bevor die nächste Wiederholung gestartet wird. Ein Aufrichten ohne Gewicht ist zwischen den Wiederholungen nicht erlaubt.

TEST 2 BODYWEIGHT – 15:00-35:00min

SINGLE UNDER – ID 10.06

Der/Die Athlet/in springt und zieht einmal das Seil unter seinen/ihren 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 =1.

CYCLE & WIEDERHOLUNG

Zusätzliche Rotationen sind nach der Wiederholung nicht erlaubt. Andernfalls kann der Athlet in jeder kontrollierten Form zum Rep Start zurückkehren.

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.

LOADED CARRY - ID 14.07

Der Athlet trägt ein Gewicht ohne Unterbrechung über eine gewisse Distanz hin.

REP START

Freistehend.

Beide Füße hinter der Startlinie.

REP ENDE

Freistehend.

Beide Füße hinter der Ziellinie.

REP ANFORDERUNG

Das Tragen des Gewichtes muss ohne Unterbrechung erfolgen für ein volles Segment.

CYCLE & WIEDERHOLUNG

REP bei Segmenten: REP ENDE ist gültig über der Linie und der neue startet fließend und wird somit zum REP START.

Bei Ungültigkeit: Der Athlet muss zurück zum REP START und das in kontrollierter form innerhalb seiner Lane.

MESSUNGEN

Start und Ziellinie auch für jedes Segment. Ein Segment gleich 5m.

Variation

V.07 - Farmer



DBVff Liga 2021 – Event 3

vom 24.09.2021-30.09.2021

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 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/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.