

SCORECARD

TEST 1

STRENGTH

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

6RM Bench Press
(Brustkontakt)

Finde dein Maximum für 6
Wiederholungen (6RM)

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:

*15 cal Air Bike
10 Russian KBS (16/12kg)
5 HR Push Ups*

	15 cal AB	10 Russian KBS	5 HR Push Ups
Runde 1	<input type="checkbox"/> 15	<input type="checkbox"/> 25	<input type="checkbox"/> 30
Runde 2	<input type="checkbox"/> 45	<input type="checkbox"/> 55	<input type="checkbox"/> 60
Runde 3	<input type="checkbox"/> 75	<input type="checkbox"/> 85	<input type="checkbox"/> 90
Runde 4	<input type="checkbox"/> 105	<input type="checkbox"/> 115	<input type="checkbox"/> 120
Runde 5	<input type="checkbox"/> 135	<input type="checkbox"/> 145	<input type="checkbox"/> 150
Runde 6	<input type="checkbox"/> 165	<input type="checkbox"/> 175	<input type="checkbox"/> 180
Runde 7	<input type="checkbox"/> 195	<input type="checkbox"/> 205	<input type="checkbox"/> 210
Runde 8	<input type="checkbox"/> 225	<input type="checkbox"/> 235	<input type="checkbox"/> 240
Runde 9	<input type="checkbox"/> 255	<input type="checkbox"/> 265	<input type="checkbox"/> 270
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
35:00-45:00min

Max. Meters Row in 10min

Max. Meters Row	
Meter	

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

BENCH PRESS - ID 15.05

Der Athlet liegt auf einer Langhantelbank, mit den Füßen auf den Boden stehend und drückt ein Gewicht mit beiden Armen von sich weg.

REP START

Das Gewicht liegt in beiden **Händen**, die Ellbogen sind durchgestreckt.

REP ENDE

Das Gewicht liegt in beiden **Händen**, die Ellbogen sind durchgestreckt.

REP ANFORDERUNG

Auf der Bank liegen: Schulterblätter und Po sind während der gesamten Übung in Kontakt mit der Bank.

Das Gewicht muss in kontrollierter Form die Brust berühren, bevor es wieder zum **REP START** gedrückt werden darf.

CYCLE & WIEDERHOLUNG

Der Athlet bringt das Gewicht kontrolliert zum **REP START**.

Oder:

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

TEST 2 BODYWEIGHT – 15:00-35:00min

AIR BIKE – ID 9.05

Der/Die Athlet/in fährt auf einem Air Bike

REP START

Der/Die Athlet/in sitzt oder steht auf dem Rad.

Beide Füße sind auf den dafür vorgesehenen Pedalen.

Mindestens eine **Hand** am Griff.

REP ENDE

Sitzend oder stehend auf dem Rad, mit angezeigtem erfordertem Wert (Kalorienzahl, Strecke, Zeit).

Beide **Füße** auf den Pedalen..

Mindestens eine **Hand** am Griff.

REP ANFORDERUNG

Das Rad wird erst verlassen, wenn die geforderte Zahl auf dem Display zu sehen ist.



DBVff Liga 2021 – Event 4

vom 25.10.2021-31.10.2021

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 arbeiten, wenn das Time Cap erreicht wurde. Das Ergebnis ist das, was auf dem Display zu lesen ist, wenn das Gerät aufgehört hat, sich zu bewegen.

EQUIPMENT

Assault Bike oder Echo Bike.

RUSSIAN KETTLE BELL SWING - ID 6.02

Der/Die Athlet/in schwingt die Kettlebell aus der hängende Position in einer flüssigen Bewegung über Schulterhöhe, horizontal nach vorn.

REP START

Hang Position.

Der Boden der Kettlebell befindet sich hinter der frontal Achse des Körpers zwischen den **Beinen**.

REP ENDE

Aufrecht stehend.

Die gesamte Kettlebell befindet sich über der horizontalen Ebene der Schulter.

REP ANFORDERUNG

Die Kettlebell muss in einer flüssigen Bewegung geschwungen werden.

CYCLE & WIEDERHOLUNG

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

HAND-RELEASE PUSH-UP - ID 15.01

Der/Die Athlet/in startet in einer plank Position, lässt sich absinken und liegt flach auf dem Boden, löst die Hände vom Boden kurz an, bevor er sie wieder auflegt und sich in die plank Position zurück drückt.

REP START

Plank Lockout.

REP ENDE

Plank Lockout.

Die gesamte Kettlebell befindet sich über der horizontalen Ebene der Schulter.

REP ANFORDERUNG

Die Bauchlage muss erreicht sein bevor die **Hände** vom Boden genommen werden. Die **Hände** setzen gleichzeitig wieder auf dem Boden auf.

CYCLE & WIEDERHOLUNG

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



DBVff Liga 2021 – Event 4

vom 25.10.2021-31.10.2021

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.