

SCORECARD

TEST 1

MIXED MODAL

40 Min AMRAP:

*20 cal Air Bike
20 Air Squats
20m double
Dumbbell/Kettlebell Farmers
Carry (2 x 24/16kg)
20 cal Row
20 Russian Kettlebellswing
(16/12kg)
20s Wallfacing Handstand
Hold*

Runde	20 cal AB	20 Air Squats	20m Farmers Carry	20 cal Row	20 Russian KBS	20 sec WF HS
Runde 1	<input type="checkbox"/> 20	<input type="checkbox"/> 40	<input type="checkbox"/> 44	<input type="checkbox"/> 64	<input type="checkbox"/> 84	<input type="checkbox"/> 85
Runde 2	<input type="checkbox"/> 105	<input type="checkbox"/> 125	<input type="checkbox"/> 129	<input type="checkbox"/> 149	<input type="checkbox"/> 169	<input type="checkbox"/> 170
Runde 3	<input type="checkbox"/> 190	<input type="checkbox"/> 210	<input type="checkbox"/> 214	<input type="checkbox"/> 234	<input type="checkbox"/> 254	<input type="checkbox"/> 255
Runde 4	<input type="checkbox"/> 275	<input type="checkbox"/> 295	<input type="checkbox"/> 299	<input type="checkbox"/> 319	<input type="checkbox"/> 339	<input type="checkbox"/> 340
Runde 5	<input type="checkbox"/> 360	<input type="checkbox"/> 380	<input type="checkbox"/> 384	<input type="checkbox"/> 404	<input type="checkbox"/> 424	<input type="checkbox"/> 425
Runde 6	<input type="checkbox"/> 445	<input type="checkbox"/> 465	<input type="checkbox"/> 469	<input type="checkbox"/> 489	<input type="checkbox"/> 509	<input type="checkbox"/> 510
Runde 7	<input type="checkbox"/> 530	<input type="checkbox"/> 550	<input type="checkbox"/> 554	<input type="checkbox"/> 574	<input type="checkbox"/> 594	<input type="checkbox"/> 595
Runde 8	<input type="checkbox"/> 615	<input type="checkbox"/> 635	<input type="checkbox"/> 639	<input type="checkbox"/> 659	<input type="checkbox"/> 679	<input type="checkbox"/> 680
Runde 9	<input type="checkbox"/> 700	<input type="checkbox"/> 720	<input type="checkbox"/> 724	<input type="checkbox"/> 744	<input type="checkbox"/> 764	<input type="checkbox"/> 765
Runde 10	<input type="checkbox"/> 785	<input type="checkbox"/> 805	<input type="checkbox"/> 809	<input type="checkbox"/> 829	<input type="checkbox"/> 849	<input type="checkbox"/> 850
Wiederholungen					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

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 MIXED MODAL

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.

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.

AIR SQUAT - ID 1.01

Der Athlet führt den Air Squat ohne zusätzliches Gewicht aus. Dabei geht er in die tiefe Kniebeuge, die Hüfte ist am Umkehrpunkt unter parallel und danach steht er wieder auf.

REP START

Aufrecht stehend.

REP ENDE

Aufrecht stehend.

REP ANFORDERUNG

Die tiefe Kniebeuge muss erreicht werden.

CYCLE & WIEDERHOLUNG

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

LOADED CARRY - ID 14.07

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

REP START

Frei stehend.

Beide Füße hinter der Startlinie.

REP ENDE

Frei stehend.

Beide Füße hinter der Ziellinie.

REP ANFORDERUNG

Das Tragen des Gewichtes muss ohne Unterbrechung erfolgen für ein volles Segment (5 Meter)

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.

VARIATION

V.07 – Farmer

Variation - FARMER - ID V.07

Category: Loaded position.

ANFORDERUNG AN DIE WIEDERHOLUNG

Das Objekt wird für die gesamte Wiederholung durch die Hände getragen. Die Arme hängen nach unten.

Das Objekt darf zu keiner Zeit auf dem Körper abgelegt werden.

GÜLTIGE OBJEKTE / GERÄTE

1 oder 2 Kurzhantel(n) oder Kettlebells.

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.

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.

WALL-FACING HANDSTAND HOLD - ID 12.04

Der Athlet steht mit dem Gesicht Richtung Wand in der Handstandposition auf seinen Händen an der Wand.

REP START

Der Athlet ist **Kopfüber im Handstand**.

Die **Hände** befinden sich in einem markierten Feld.

Nur die **Füße** berühren die Wand.

REP ENDE

Der Athlet ist **Kopfüber im Handstand**.

Die **Hände** befinden sich in einem markierten Feld.

Nur die **Füße** berühren die Wand.

REP ANFORDERUNG

Hände müssen innerhalb der Markierungen sein, während der gesamten Übung

Nur die **Hände** haben Kontakt mit dem Boden.

Die Füße befinden sich über der Hüfte und dem Kopf während der gesamten Übung

Ist das Zeit Ziel erreicht darf abgelassen werden.

CYCLE & WIEDERHOLUNG

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

MESSUNGEN

Die Feldgröße beträgt 100 x 50 cm (100cm parallel zur Wand, 50cm orthogonal zur Wand)

Die Markierung befindet sich auf dem Boden.