

## SCORECARD

**TEST 1**  
**STRENGTH**

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

Max. Weight:  
Power Clean + 5 Front Squats

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"/>
<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**  
**MIXED MODAL**

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

5 RFT (TC: 15min):

*12 cal Air Bike*  
*12 Goblet Squats (16/12kg)*  
*12 Knee Raises*

	12 cal AB	12 Goblet Squats	12 Knee Raises
Runde 1	☐ 12	☐ 24	☐ 36
Runde 2	☐ 48	☐ 60	☐ 72
Runde 3	☐ 84	☐ 96	☐ 108
Runde 4	☐ 120	☐ 132	☐ 144
Runde 5	☐ 156	☐ 168	☐ 180
<b>Zeit</b>	-----		

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

*4min on  
2 min off  
4min on*

Max. Meters Row	
Set 1 (m)	
Set 2 (m)	
<b>Total meters</b>	

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

#### POWER CLEAN - ID 3.02

Der Athlet bewegt das Gewicht in einer fließenden Bewegung vom Boden zu den Schultern, dabei wird nicht in die Kniebeuge gegangen.

#### REP START

Das Gewicht liegt auf dem Boden.

Die Hände sind am Objekt.

#### REP END

Front-rack lockout.

Ellbogen sind vor der Stange, Hände sind an der Stange, Hüfte und Knie sind gestreckt.

#### REP ANFORDERUNG

Das Gewicht wird fließend vom Boden in die front-rack Position gehoben.

Ohne Kniebeuge.

#### FRONT SQUAT - ID 1.03

Der Athlet, mit dem Gewicht auf den Schultern vor dem Körper ruhend, geht in die tiefe Kniebeuge, am Umkehrpunkt steht er wieder mit dem Gewicht auf.

#### REP START

Aufrecht stehend.

Gewicht vor dem Körper in der Front-rack Position.

#### REP ENDE

Aufrecht stehend.

Gewicht vor dem Körper in der Front-rack Position.

#### ANFORDERUNG

Die tiefe Kniebeuge muss erreicht werden.

Das Gewicht in der Front-Rack Position halten.

Die Hände sind unterhalb des Kinns.

Ellbogen vor der Stange.

#### CYCLE & WIEDERHOLUNG

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



# DBVff Liga 2021 – Event 6

vom 18.12.2021-31.12.2021

## TEST 2 Mixed Modal – 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 erforderlichem 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.

### ANTERIOR SQUAT - ID 1.05

Während der Athlet ein Gewicht vor der Brust hält geht er in die Kniebeuge (tiefer als parallel) und kommt danach wieder zum Stehen.

#### REP START

Aufrecht stehend.

Das Gewicht wird vor der **Brust / oder Bauch** gehalten.

#### REP ENDE

Aufrecht stehend.

Das Gewicht wird vor der **Brust / oder Bauch** gehalten.

#### ANFORDERUNG

Die **tiefe Kniebeuge** muss erreicht werden.

Das Gewicht befindet sich während der gesamten Übung vor der **Brust / oder Bauch**.

#### CYCLE & WIEDERHOLUNG

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

#### VARIANTE

V.03 - Goblet

## **KNEE RAISES** - ID 7.08

Der Athlet hängt mit beiden Händen an der Klimmzugstange und bewegt seine Knie nach vorn oben, höher als die Hüftbeuge.

### **REP START**

Vertikaler Hang an der Klimmzugstange..

### **REP ENDE**

Knie höher als Hüftfalte.

### **REP ANFORDERUNG**

Fersen müssen hinter der vertikalen Stange des Racks,- beim Schwung holen, sein.

Knie sind gebeugt beim heranziehen.

Knie höher als Hüftfalte.

Beide Hände an der Stange,

### **CYCLE & WIEDERHOLUNG**

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

---

## **TEST 3 ENDURANCE – 35:00-45:00min**

### **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.