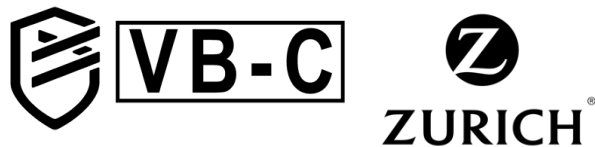




**DEUTSCHER BUNDESVERBAND
FUNKTIONALER FITNESS e.V.
LANDESMEISTERSCHAFT**

**BODYWEIGHT
V.1.0 09.01.2022**



TEST BODYWEIGHT For Time (TC=15 min)

6 Rounds
20 Reverse Lunges
15 Abmat Sit-ups
10 Box Jump Step Down 60/50cm
5 Handrelease Push ups

SCORE

Die Zeit, die für das Beenden der 6
Runden benötigt wird
oder die Anzahl der Wiederholungen bei
Erreichen des TC

ABLAUF

Innerhalb eines TimeCaps von 15 Minuten müssen die genannten Übungen nach der Reihe absolviert werden. Der Test startet mit dem Signalton der Uhr. Es werden der Reihe nach 20 Reverse Lunges, 15 Abmat Sit-ups, 10 Box Jumps mit Step Down und 5 Handrelease Push ups ausgeführt. Die Zeit wird gestoppt, wenn alle 6 Runden erfolgreich beendet sind oder das Time Cap von 15 Minuten erreicht ist. Es sind insgesamt 300 Wiederholungen zu erreichen

EQUIPMENT

- BOX (60/50cm)
- Ab-Mat

ACHTUNG

Sorgt bei jedem Test für genug Platz, um sicher performen zu können und keiner Gefahr ausgesetzt zu sein. Räumt überflüssiges Equipment oder andere etwaige Gegenstände aus dem Weg. Weist andere Athleten innerhalb eurer Box darauf hin, dass sie bitte während des Tests Rücksicht auf euch und euer Equipment nehmen.

VIDEO-STANDARD

Bevor es los geht, achtet bitte darauf, dass euer Aufbau dem unseres Bildbeispiels entspricht.

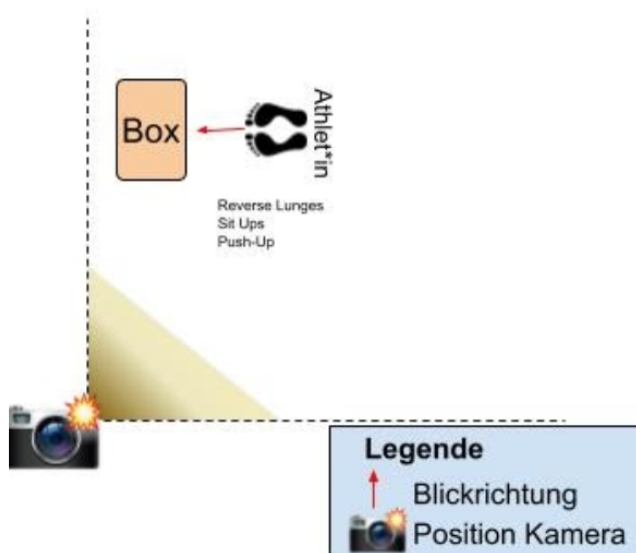
Weiterhin muss während des gesamten Tests ein Timer zu sehen sein, der die laufende Uhr anzeigt. Die Nutzung von WeTime oder WodProof ist verbindlich. Sollte euch der gezeigte Aufbau oder das Filmen mit einer der angesprochenen Applikationen nicht möglich sein, kontaktiert uns im Vorfeld.

Alle Videos müssen unbearbeitet sein, um akzeptiert zu werden.

Achtet darauf, dass eure saubere Ausführung in jeder Übung deutlich im Video zu sehen ist und die Box den Blick auf keine der Übungen behindert.

Filmt vor Beginn eures Tests die Höhe der Box, stellt euch dazu mit Namen, Box und ggf. Altersklasse vor.

Achtet darauf, dass in eurem Video der Zeitstempel der Apps sichtbar ist.



Legende

↑ Blickrichtung
Kamera Position

BEWEGUNGS-STANDARDS

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.

REVERSE LUNGE - vgl. ID 15.04 mit V.14

Der Athlet/die Athletin bewegt sich rückwärts. Ein Fuß macht einen Schritt nach hinten und das Knie berührt dabei den Boden. Dies geschieht im Wechsel.

REP START

Aufrecht stehend:

Knie und Hüfte gestreckt, Oberkörper aufrecht. Beide Füße berühren den Boden.

REP ENDE

Aufrecht stehend:

Knie und Hüfte gestreckt, Oberkörper aufrecht. Beide Füße berühren den Boden.

REP ANFORDERUNG

Abwechselnd wird ein Fuß nach hinten gestellt und so weit abgesunken, dass das Knie des hinteren Beines den Boden berührt.

Eine Wiederholung ist beendet, wenn die erforderlichen Kriterien erfüllt sind und der aufrechte Stand wieder erreicht ist.

CYCLE & WIEDERHOLUNG

Ist die Wiederholung auf einer Seite ungültig, so muss diese Seite nachgeholt werden.

ABMAT SIT-UP - ID 13.01

Der Athlet macht einen Sit-up auf der Abmat

REP START

Die Schulterblätter sind in Kontakt mit dem Boden.

Beide **Hände** berühren den Boden hinter den Schultern.

Das **Gesäß** berührt den Boden.

REP ENDE

Der Athlet befindet sich in einer sitzenden Position, das **Gesäß** berührt den Boden.

Der Athlet berührt den Boden vor den Fußspitzen.

REP ANFORDERUNG

Die Abmat befindet sich am Rücken oberhalb des Steißbeins.

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

CYCLE & WIEDERHOLUNG

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

EQUIPMENT

Abmat

BOX JUMP STEP DOWN - vgl. ID 10.04

Der Athlet springt vom Boden auf eine Box und steht mit der Hüfte durchgestreckt, aufrecht darauf.

REP START

Frei stehend:

Beide Füße berühren den Boden.

REP ENDE

Aufrecht stehend auf der Box.

Beide Füße berühren die Box, Knie und Hüfte sind durchgestreckt, Oberkörper ist aufrecht.

REP ANFORDERUNG

Der Athlet springt auf die Box, dabei verlassen beide Füße gleichzeitig den Boden.

Die **Hände** dürfen auf keinen Teil des Körpers abgelegt werden und auch die Box nicht berühren.

CYCLE & WIEDERHOLUNG

Der Athlet muss zum **REP START** zurückkehren, indem er von der Box herunter steigt, das bedeutet, dass der zweite Fuß erst solange die Box berühren muss, bis der erste Fuß den Boden berührt. Die **Hände** dürfen weder am Körper abgestützt werden, noch die Box berühren.

HAND-RELEASE PUSH- UP - ID 15.01

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

REP START

Plank Lockout:

Der Körper weist Richtung Boden, beide **Hände** und **Zehen** berühren den Boden. Kein weiterer Teil des Körpers berührt den Boden. Oberkörper, Hüfte und Beine befinden sich in einer Linie. Die Arme sind durchgestreckt.

REP ENDE

Plank Lockout:

Der Körper weist Richtung Boden, beide **Hände** und **Zehen** berühren den Boden. Kein weiterer Teil des Körpers berührt den Boden. Oberkörper, Hüfte und Beine befinden sich in einer Linie. Die Arme sind durchgestreckt.

REP ANFORDERUNG

Es wird eine **Bauchlage** erreicht, indem Brust, Oberschenkel, Hände und Zehen den Boden berühren. Anschließend werden die **Hände** vom Boden genommen.

Die **Hände** setzen gleichzeitig wieder auf dem Boden auf.

Knie und Oberschenkel dürfen nicht länger im Bodenkontakt sein als die Brust.

CYCLE & WIEDERHOLUNG

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

SCORECARD

**TEST
BODYWEIGHT**

For Time (TC=15 min)

6 Rounds
20 Reverse Lunges
15 Abmat Sit-ups
10 Box Jump Step Down 60/50cm
5 Handrelease Push ups

SCORE
Die Zeit, die für das Beenden der 6
Runden benötigt wird
oder die Anzahl der
Wiederholungen bei Erreichen
des TC

RUNDE	20 Reverse Lunges	15 Abmat Sit-Ups	10 Box Jump Step Down	5 Hand Release Push Ups
1	20	35	45	50
2	70	85	95	100
3	120	135	145	150
4	170	185	195	200
5	220	235	245	250
6	270	285	295	300
Zeit oder Reps bei TC				----- Oder -----

Name des Athleten: _____
GESCHRIEBEN

SCORE: _____
ZEIT/KG/REPS

Gym/Box: _____
NAME DES GYM/BOX

TO: _____
GESCHRIEBEN

Ich bestätige, dass die obigen Angaben wahrheitsgetreu gemacht wurden und meine Leistung akkurat widerspiegeln.

ATHLET: _____
UNTERSCHRIFT & DATUM

KOPIE FÜR GYM / BOX

Name des Athleten: _____
GESCHRIEBEN

SCORE: _____
ZEIT/KG/REPS

Gym/Box: _____
NAME DES GYM/BOX

TO: _____
GESCHRIEBEN