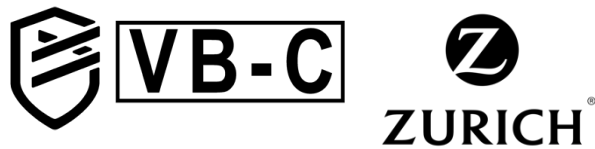




**DEUTSCHE
MEISTERSCHAFT**
funktionaler
FITNESS
2022

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

ENDURANCE
V.1.0 09.01.2022



TEST ENDURANCE For Time (TC=30 min)

5000m Row
E3MOM
6 Burpees over Rower
3:00/6:00/9:00/...

SCORE

Die Zeit, die für das Erreichen der 5000m benötigt wird oder die geruderte Distanz bei Erreichen des TC

ABLAUF

Es werden 5000 Meter auf Zeit gerudert. Der Test startet auf dem Rudergerät, alle 3 Minuten muss das Rudergerät verlassen werden und 6 Burpees über das Rudergerät absolviert werden, bevor die Aufgabe wieder aufgenommen werden darf. Zu Beginn des Tests werden keine Burpees absolviert. Der Test endet, wenn die 5000 Meter erreicht sind. Sollten die 5000m durch überrollende Meter erreicht werden, wird die Zeit gestoppt, nach dem die 6 Burpees over Rower absolviert sind. Bei Erreichen des Timecaps von 30 Minuten zählen die bis dahin geruderten Meter. Ausschlaggebend für den Score ist nicht die am Display angezeigte Zeit, sondern der Timer des Videos.

EQUIPMENT

- Concept2 Ruderergometer

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.

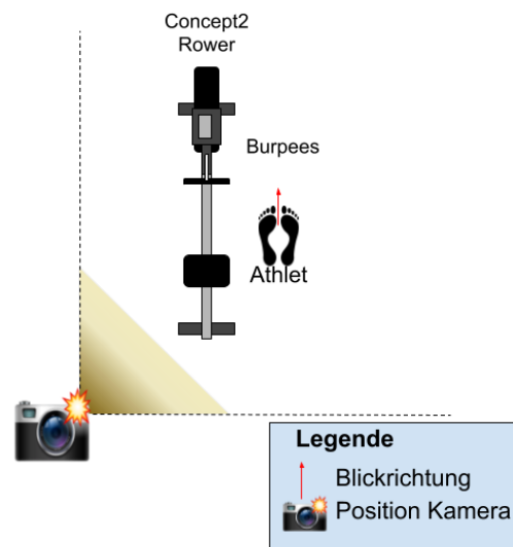
Weiterhin muss während des gesamten Tests ein Timer zu sehen sein, der die laufende Uhr anzeigt. Die Nutzung von WeTime oder WodProof ist verbindlich. Der Timer in der App wird 30 Minuten nach oben laufen, stellt euch ggf. eine Gym-Uhr als Intervall-Timer ein.

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 der Bodenkontakt der Brust im Burpee deutlich zu sehen ist.

Ebenso sollte das Display eures Rudergerätes gut sichtbar im Video sein, sofern er nicht mit der App korrespondiert. Zu Beginn der Aufnahme stellt ihr euch mit Namen, Box und ggf. Altersklasse vor und zeigt das im Test verwendete Equipment. Achtet darauf, dass der Zeitstempel in der verwendeten App gezeigt wird. Weist nach Absolvieren des Tests am Display nach, dass die erforderliche Anzahl von 5000m erreicht wurde.



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.

RUDERN - ID 9.03

Der Athlet rudert auf einem Concept2 Rudergerät.

REP START

Der Athlet sitzt auf dem Rudergerät.

Beide **Füße** sind auf den dafür vorgesehenen Fußplattformen.

Beide **Hände** sind am Griff.

REP ENDE

Sitzend auf dem Rudergerät, mit erreichtem geforderten Wert.

Beide **Füße** auf den Plattformen.

Beide **Hände** sind am Griff.

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

REP ANFORDERUNG

Wird eine der Zeitmarken erreicht, ist das Rudern zu stoppen. Nach Absolvieren der Burpees, muss der Athlet erst seine **REP START** Position sitzend mit **beiden Füßen** auf den vorgesehenen Plattformen einnehmen, bevor mit dem Rudern begonnen werden darf.

EQUIPMENT

Concept2 Rudergerät. Während des Tests darf das Display nicht zurückgestellt werden. Es obliegt den Athleten, ob die Meterzahl hoch oder runtergezählt wird. Entscheidend für den Score ist der Timer des Videos, nicht die angezeigte Zeit des Displays.

BURPEE OVER OBJECT - ID 10.01

Der Athlet steht aus der Bauchlage vom Boden auf und springt über ein Objekt.

REP START

Bauchlage:

Der Athlet liegt mit dem Bauch Richtung Boden. **Hände, Brust, Oberschenkel** und **Zehen** haben gleichzeitig Bodenkontakt.

REP ENDE

Frei stehend auf der anderen Seite des Objekts.

Beide Füße des Athleten berühren den Boden.

REP ANFORDERUNG

Sprung über das Objekt, beide **Füße** verlassen gleichzeitig den Boden.

Der Athlet überquert das Objekt mit dem gesamten Körper.

Das Objekt mit den Füßen zu berühren oder darauf zu landen ist erlaubt, aber nicht notwendig. Es gibt keine Anforderung zur Ausrichtung der Bauchlage.

CYCLE & REP WIEDERHOLUNG

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

SCORECARD

**TEST
ENDURANCE**

**For Time
(TC=30 min)**

5000m Row

E3MOM

6 Burpees over
Rower

3:00/6:00/9:00/...

SCORE
Die Zeit, die für das Erreichen
der 5000m benötigt wird
oder die geruderte Distanz bei
Erreichen des TC

Zeit	Geruderte Meter bei Intervallende	6 Burpees over Rower
3:00 min	Meter	<input type="checkbox"/>
6:00 min	Meter	<input type="checkbox"/>
9:00 min	Meter	<input type="checkbox"/>
12:00 min	Meter	<input type="checkbox"/>
15:00 min	Meter	<input type="checkbox"/>
18:00 min	Meter	<input type="checkbox"/>
21:00 min	Meter	<input type="checkbox"/>
24:00 min	Meter	<input type="checkbox"/>
27:00 min	Meter	<input type="checkbox"/>
30:00 min	Meter	<input type="checkbox"/>
Zeit oder Meter		----- Oder -----

Name des Athleten: _____
GESCHRIBEN

SCORE: _____
ZEIT/KG/REPS

Gym/Box: _____
NAME DES GYM/BOX

TO: _____
GESCHRIBEN

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

ATHLET: _____
UNTERSCHRIFT & DATUM

KOPIE FÜR GYM / BOX

Name des Athleten: _____
GESCHRIBEN

SCORE: _____
ZEIT/KG/REPS

Gym/Box: _____
NAME DES GYM/BOX

TO: _____
GESCHRIBEN