

## BODYWEIGHT

15 MIN AMRAP

Ascending Ladder:  
each Movement  
**3-6-9-12-...** Reps

HSPU  
Pull Ups  
Box Jump Over  
60/50cm

Ablauf:  
Die Box muss nach jedem  
erfolgreichen Set um ein halbes  
Feld weiter bewegt werden.

**Score:**  
Die Anzahl der erfolgreich  
absolvierten Wiederholungen nach  
15 Minuten.

Runde	HSPU	Pull Ups	Box Jump Over	Box schieben
<b>3er</b>	3 Reps	6 Reps	9 Reps	<input type="checkbox"/> 10 Reps
<b>6er</b>	16 Reps	22 Reps	28 Reps	<input type="checkbox"/> 29 Reps
<b>9er</b>	38 Reps	47 Reps	56 Reps	<input type="checkbox"/> 57 Reps
<b>12er</b>	69 Reps	81 Reps	93 Reps	<input type="checkbox"/> 94 Reps
<b>15er</b>	109 Reps	124 Reps	139 Reps	<input type="checkbox"/> 140 Reps
<b>18er</b>	158 Reps	176 Reps	194 Reps	<input type="checkbox"/> 195 Reps
<b>21er</b>	216 Reps	237 Reps	258 Reps	<input type="checkbox"/> 259 Reps
<b>24er</b>	283 Reps	307 Reps	331 Reps	<input type="checkbox"/> 332 Reps

<b>Absolvierte Wiederholungen</b>	-----Reps
---------------------------------------	-----------

Technical Official: \_\_\_\_\_ SCORE: \_\_\_\_\_  
GESCHRIEBEN ZEIT/KG/REPS

Als Athlet\*in bestätige ich mit meiner Unterschrift,  
 dass ich die erfasste Wertung meiner Leistung anerkenne. ATHLET\*IN: \_\_\_\_\_  
UNTERSCHRIFT

DBVfF e.V. DM 2022 Test BODYWEIGHT



### ABLAUF

Die AthletInnen stehen im ausgewiesenen Startbereich. Nach dem Beginn des Tests absolvieren die AthletInnen eine Runde aus jeweils 3 Handstand PushUps, 3 PullUps und 3 Box Jump Over. Nach Abschluss einer Runde müssen die AthletInnen ihre Box in ein dafür vorgesehenes Feld weiterschieben, ehe sie mit ihrer nächsten Runde beginnen dürfen. In darauffolgende Runden erhöht sich die Wiederholungsanzahl um jeweils 3 Reps. So sind in der zweiten Runde 6 Handstand PushUps, 6 PullUps und 6 Box Jump Over zu absolvieren, in der dritten Runde jeweils 9 Wiederholungen, usw. Das Ergebnis ist die gesamte Zahl an gültigen Wiederholungen, welche in einem Zeitraum von 15 Minuten absolviert wurden.

### BEWEGUNGS-STANDARDS

#### HANDSTAND PUSH-UP – ID 12.01

Der Athlet/Die Athletin befindet sich in einem Handstand an der Wand, er geht mit dem Kopf tief bis er den Boden berührt und presst sich dann wieder nach oben in den vollen Lockout der Ellbogen. FELDGROÖÖE (Matte 100x60cm)

##### REP START

Der Athlet ist **Kopfüber im Handstand**, die Arme und Hüfte sind durchgestreckt. Die Fersen sind in Kontakt mit der Wand. Die **Händeflächen** befinden sich in einem markierten Feld.

##### REP ENDE

Der Athlet ist **Kopfüber im Handstand**, die Arme und Hüfte sind durchgestreckt. Die Fersen sind in Kontakt mit der Wand. Die **Handflächen** befinden sich in einem markierten Feld.

##### REP ANFORDERUNG

Der Kopf berührt den Boden (in der horizontalen Ebene). Die **Handflächen** bleiben während der gesamten Übung in dem markierten Feld.

##### CYCLE & WIEDERHOLUNG

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

#### PULL-UP – ID 7.04

Die AthletIn hängt von der Stange und zieht sich nach oben bis das Kinn über der Stange ist.

##### REP START

**Frei stehend.**

##### REP ENDE

Das Kinn befindet sich über der horizontalen Linie der Stange.

##### REP ANFORDERUNG

Nur die **Hände** und Körperteile oberhalb der **Brust** dürfen während der Bewegung die Stange berühren.

##### CYCLE & WIEDERHOLUNG

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

#### BOX JUMP OVER - ID 10.05

Die AthletIn springt über eine Box.

##### REP START

**Frei stehend**

##### REP ENDE

**Frei stehend** auf der anderen Seite der Box.

##### REP ANFORDERUNG

Beide FüÙe verlassen gleichzeitig den Boden. Es darf von der Box herunter gestiegen werden. Ein Überspringen der Box ist möglich. Die FüÙe müssen dabei jedoch vollständig über der Box geführt werden.

##### CYCLE & WIEDERHOLUNG

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

## FLOORAUFBAU (vorrausichtlicher Aufbau)

