DBV/F DEUTSCHE	 -T
DEUTSCHE MEISTERSCHAF funktionaler FITNESS	
2022	

Ath-	ID:	

Name Athleten*in: _____ \square F \square M

Division:

Liga
F18+
AK35-39
AK40+

Heat: 🗆 1 🗆 2 Lane: 🗆 1 🗅 2 🗅 3 🗀 4 🗅 5 🗀 6 🗀 7 🗔 8 ы 9 🗔 10

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.

Die Anzahl der erfolgreich absolvierten Wiederholungen nach 15 Minuten.

Runde	HSPU	Pull Ups	Box Jump Over	Box schieben
3er	3 Reps	6 Reps	g Reps	10 Reps
6er	16 Reps	22 Reps	28 Reps	Q 29 Reps
9er	38 Reps	47 Reps	56 Reps	57 Reps
12er	69 Reps	81 Reps	93 Reps	94 Reps
15er	109 Reps	124 Reps	139 Reps	140 Reps
18er	158 Reps	176 Reps	194 Reps	195 Reps
21er	216 Reps	237 Reps	258 Reps	259 Reps
24er	283 Reps	307 Reps	331 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 vorgesehenen 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. FELDGRÖßE (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

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

REP ENDE

Frei stehend auf der anderen Seite der Box.

REP ANFORDERUNG

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

CYCLE & WIEDERHOLUNG

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

DBVfF e.V. DM 2022 Test BODYWEIGHT













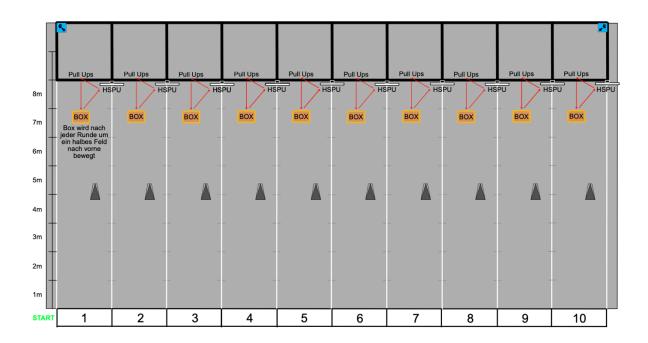








FLOORAUFBAU (vorrausichtlicher Aufbau)



DBVfF e.V. DM 2022 Test BODYWEIGHT

















