

## MIXED MODAL

### FOR TIME

5 ROUNDS

**40** Double Under

**30** Wall Balls 9/6kg

**20** Toes to Bar

**10** Deadlifts 90/60kg

**5** Bar Facing Burpees

Time cap: 20 min

Ablauf:

Der LaneStopper muss nach jedem erfolgreichen Set um ein ganzes Feld weiter bewegt werden.

**Score:**

Die Zeit, die für das Beenden des Tests benötigt wird oder die Anzahl der erfolgreich absolvierten Wiederholungen bei Erreichen des Time cap.

Runde	40 Double Under	30 Wall Balls	20 Toes to Bar	10 Deadlifts	5 Bar Facing Burpees
<b>1</b>	40 Reps	70 Reps	90 Reps	100 Reps	105 Reps
	<input type="checkbox"/> Lane-Stopper				106 Reps
<b>2</b>	146 Reps	176 Reps	196 Reps	206 Reps	211 Reps
	<input type="checkbox"/> Lane-Stopper				212 Reps
<b>3</b>	252 Reps	282 Reps	302 Reps	312 Reps	317 Reps
	<input type="checkbox"/> Lane-Stopper				318 Reps
<b>4</b>	358 Reps	388 Reps	408 Reps	418 Reps	423 Reps
	<input type="checkbox"/> Lane-Stopper				424 Reps
<b>5</b>	464 Reps	494 Reps	514 Reps	524 Reps	539 Reps
	<input type="checkbox"/> Finish-Line				530 Reps

<b>Zeit oder Wiederholungen</b>	_____ : _____ min : sek Oder _____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 MIXED MODAL

### ABLAUF

Die AthletInnen stehen im ausgewiesenen Startbereich. Nach dem Beginn des Tests absolvieren die AthletInnen eine Runde aus 40 Double Unders in einem dafür vorgesehen Bereich, gefolgt von 30 WallBalls auf ein 3m Target. Anschließend sind 20 Toes To Bar gefordert, bevor die Runde mit 10 Deadlifts und letztendlich 5 Bar Facing Burpees over Bar abgeschlossen wird. Nach Abschluss einer Runde müssen die AthletInnen ihr Namensschild in das nächste ausgewiesene Feld schieben. Insgesamt sind 5 Runden zu absolvieren, bevor die AthletIn den Test durch ein Einlauf in den Zielbereich abschließt. Sollten nicht alle Wiederholungen innerhalb des Timecaps von 20 Minuten absolviert worden sein, ist das Ergebnis die Anzahl der bis dahin gültigen Wiederholungen.

### BEWEGUNGS-STANDARDS

#### DOUBLE UNDER - ID 10.07

Die AthletIn springt und zieht zweimal das Seil unter seinen Füßen durch.

##### REP START

**Freistehend.** Beide Enden des Seils werden festgehalten, jedes Ende in einer **Hand**.

##### REP ENDE

Beide Enden des Seils werden festgehalten, jedes Ende in einer **Hand**.

##### REP ANFORDERUNG

Ein beidbeiniger Absprung vom **REP START** ist erforderlich.

Während der Athlet in der Luft ist muss das Seil 2x unter den Füßen durchgezogen werden.

##### CYCLE & WIEDERHOLUNG

Zusätzliche Rotationen oder vereinzelte Seildurchzüge werden nicht gewertet. Es ist erlaubt einzelne Seilsprünge zu machen, sie werden nicht als gültige Reps gewertet.

#### WALL-BALL - ID 15.02

Die AthletIn steht vor einem Ziel und wirft aus der tiefen Kniebeuge einen Medizinball auf das Ziel.

##### REP START

**Tiefe Kniebeuge** mit Medizinball vor dem Körper. Die Hüftfalte befindet sich unterhalb des Niveaus des Kniegelenks. Nur die **Hände** halten den Ball fest.

##### REP ENDE

Der Medizinball berührt das vorgegebene Ziel.

##### REP ANFORDERUNG

Während die AthletIn aufsteht, wirft er den Ball nach oben. Die komplette Trefferfläche des Balles muss dabei über der Zielmarkierung liegen.

##### CYCLE & WIEDERHOLUNG

Der Ball muss nach dem Treffen des Ziels gefangen werden oder er muss vom Boden aufgehoben werden, um erneut starten zu können. Berührt der Ball den Boden, muss dieser erst zur Ruhe kommen, bevor er erneut aufgenommen werden darf.

#### TOES-TO-BAR - ID 7.01

Die AthletIn hängt von der Stange und bringt die Füße/Zehen in einer flüssigen Bewegung an die Stange

##### REP START

**Vertikaler Hang** von einer horizontalen Stange. Die Hüfte ist komplett gestreckt. Die Fersen befinden sich hinter der vertikalen Achse direkt unter der Stange.

##### REP ENDE

Die **Füße** berühren die Stange gleichzeitig. Der Kontaktpunkt ist zwischen den **Händen**.

##### REP ANFORDERUNG

Keine

##### CYCLE & WIEDERHOLUNG

Die AthletIn darf in jeder kontrollierten Variante zum **REP START** zurückkehren.

# TEST MIXED MODAL

## ABLAUF & BEWEGUNGS-STANDARDS

### DEADLIFT - ID 2.01

Die AthletIn hebt ein Gewicht vom Boden bis zur Hüfte und steht in der Endposition dabei aufrecht.

#### REP START

Das Gewicht liegt auf dem Boden. Die Hände sind an dem Gewicht.

#### REP ENDE

Deadlift Lockout. Aufrecht stehen, Hüfte und Knie sind gestreckt, Schultern hinter dem Gewicht.

#### REP ANFORDERUNG

Die Arme sind während des Lifts außerhalb der Beine.

#### CYCLE & WIEDERHOLUNG

Ein Stoß (Bounce) des Gewichts auf den Boden, um ein Momentum für die nächste Wiederholung zu erzeugen, ist nicht erlaubt.

### BAR-FACING BURPEE OVER BAR - ID 10.02

Die AthletIn steht,- aus der Bauchlage einem Objekt zugewandt,- vom Boden auf und springt darüber.

#### REP START

Bauchlage. Körper ist in 90° Grad zum Objekt hin ausgerichtet.

#### REP ENDE

Frei stehend auf der anderen Seite des Objekts.

#### REP ANFORDERUNG

Sprung über das Objekt, beide Füße verlassen gleichzeitig den Boden. Die AthletIn überquert das Objekt mit dem gesamten Körper. Das Objekt mit den Füßen zu berühren zieht keine Konsequenzen nach sich. Die Begrenzungslinien der Lane dürfen nicht berührt werden.

#### CYCLE & WIEDERHOLUNG

Die AthletIn darf in jeder kontrollierten Variante zum REP START zurückkehren.

## FLOORAUFBAU (voraussichtlicher Aufbau)

