

POWER

FOR TIME

- 15** Hang Squat Cleans
50/35kg
- 15** Cal C2 Bike Erg
- 15** Burpee Box Jump
Over 60/50cm

Time cap: 5 min

Score:

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

<i>Movement</i>	<i>Reps</i>
15 Hang Squat Cleans	----- 15 Reps
15 Cal C2 Bike Erg	----- 30 Reps
15 Burpee Box Jump Over	----- 45 Reps
<input type="checkbox"/> Finish-Line 46 Reps	

Zeit oder Wiederholungen	: ----- 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 POWER



ABLAUF

Die AthletInnen stehen im ausgewiesenen Startbereich. Nach dem Beginn des Tests absolvieren die AthletInnen 15 Hang Squat Cleans, gefolgt von 15 Kalorien auf dem C2 Bike Ergometer. Nach Erreichen des Kalorienziels, steigen die AthletInnen ab und absolvieren 15 Burpee Box Jump Over, bevor die AthletIn den Test durch ein Einlauf in den Zielbereich abschließt. Sollten nicht alle Wiederholungen innerhalb des Timecaps von 5 Minuten absolviert worden sein, ist das Ergebnis die Anzahl der bis dahin gültigen Wiederholungen.

BEWEGUNGS-STANDARDS

HANG SQUAT CLEAN - ID 3.06

Die AthletIn bewegt das Gewicht in einer fließenden Bewegung aus dem Hang zu den Schultern, während er in der Zugsbewegung in die tiefe Kniebeuge geht.

REP START

Hang Position: Die AthletIn hält das Gewicht mit durchgestreckten Armen oberhalb der Knie.

REP ENDE

Front-Rack Lockout: Gewicht liegt auf den Schultern, Ellbogen sind vor der Stange, **Hände** berühren die Stange, Hüfte und Knie sind voll gestreckt.

REP ANFORDERUNG

Das Gewicht wird in fließender Bewegung aus dem Hang in den **Front-Rack Lockout** gezogen. Beim Umsetzen des Gewichtes auf die Schultern befindet sich die Hüftfalte unterhalb des horizontalen Niveau der Knie. Die Stange unterschreitet während der Übung niemals das Niveau der Knie.

CYCLE & WIEDERHOLUNG

Das Gewicht darf in beliebiger Art und Weise, kontrolliert zurück zum **REP START** geführt werden, solange die richtige **Hang Position** eingehalten wird. Beim Ablegen des Gewichtes muss dies vor einer weiteren Rep zunächst in die **Hang Position** gebracht werden.

BIKE ERG - ID 9.06

Die AthletIn fährt ein Concept2 Bike Ergometer.

REP START

Die AthletIn sitzt oder steht auf dem Rad. Beide Füße sind auf den dafür vorgesehenen Pedalen.

REP ENDE

Sitzend oder stehend auf dem Rad, mit angezeigtem geforderten Wert (Strecke). Beide Füße auf den Pedalen.

REP ANFORDERUNG

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

CYCLE & WIEDERHOLUNG

Bei einem Test mit fester Zeit bzw. einer Zeitbeschränkung muss der Athlet aufhören zu arbeiten, wenn das TimeCap erreicht wurde. Das Ergebnis ist das, was auf dem Display zu lesen ist, wenn das Gerät aufgehört hat, sich zu bewegen.

BURPEE BOX JUMP OVER - ID 10.01

Die AthletIn steht aus der Bauchlage vom Boden auf und springt über eine Box.

REP START

Bauchlage: Die AthletIn 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 der AthletIn berühren den Boden.

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 oder darauf zu landen ist erlaubt, aber nicht notwendig. Der Körper und die Blickrichtung ist immer in Richtung der Box gerichtet (Box-Facing).

CYCLE & REP WIEDERHOLUNG

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

FLOORAUFBAU (voraussichtlicher Aufbau)

