

ENDURANCE

FOR TIME

10 Shuttle Runs
2000m C2 Row Erg
20 Shuttle Runs
4000m C2 Bike Erg
10 Shuttle Runs

Time cap: 23 min

Score:

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

10 Shuttle Runs	----- 10 Reps
2000m C2 Row Erg	----- 500 Meter 500 Meter ----- 500 Meter 500 Meter ----- 30 Reps
20 Shuttle Runs	----- 50 Reps
4000m C2 Bike Erg	----- 500 Meter 500 Meter ----- 500 Meter 500 Meter ----- 500 Meter 500 Meter ----- 500 Meter 500 Meter ----- 90 Reps
10 Shuttle Runs	----- 100 Reps

Zeit oder Wiederholungen	----- : ----- : ----- min : sek : dec 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 Liga Test ENDURANCE

ABLAUF

Die AthletInnen stehen im ausgewiesenen Startbereich. Nach dem Beginn des Tests absolvieren die AthletInnen 10 Shuttle Runs, wobei ein Shuttle aus 7m Weglänge besteht (10 x 7m = 10 Shuttle Runs).. Anschließend werden 2000m auf Ruderergometer von C2 geleistet. Nach Erreichen der geforderten Meter, begeben sich die AthletInnen wieder in den Startbereich und absolvieren weitere 20 Shuttle Runs. Nach erfolgreichem Abschluss dieser, leisten die AthletInnen 4000m auf einem C2 Bikeergometer ab, ehe sie sich zum Letzten Mal in den Startbereich begeben und den Test mit 10 Shuttle Runs abschließen und in den ausgewiesenen Zielbereich einlaufen. Die Rangliste bestimmt sich nach der schnellsten Zeit, in der die geforderte Arbeit geleistet wird. Sollten AthletInnen innerhalb von 20min nicht alle Arbeit geleistet haben, werden die bis dahin absolvierten Meter auf den Ergometern (gewertet wird in vollen 100m-Abschnitten; 100m = 1 Rep), sowie vollständig abgeschlossene Shuttle Runs gewertet.

BEWEGUNGS-STANDARDS

SHUTTLE RUN - ID 9.02

Die AthletIn läuft zwischen zwei Markierungspunkten hin und her und berührt mit einem Teil einer **Hand** den Boden an jeder Linie.

REP START

Frei stehend/mit beiden Füßen vollständig hinter der Start/-Ziellinie. Eine **Hand** im Kontakt mit dem Boden hinter der Start/-Ziellinie

REP ENDE

Frei stehend beiden Füßen vollständig hinter der Ziellinie. Eine **Hand** im Kontakt mit dem Boden hinter der Ziellinie.

REP ANFORDERUNG

Frei stehend beiden Füßen vollständig hinter der Zwischenlinie. Eine **Hand** im Kontakt mit dem Boden hinter der Zwischenlinie. Die AthletIn wendet und läuft in gegengesetzte Richtung zurück.

CYCLE & WIEDERHOLUNG

Fortlaufende Segmente: **REP ENDE** ist gleich dem **REP START**.

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

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.

RUDERN - ID 9.03

Die AthletIn fährt ein Concept2 Ruder Ergometer.

REP START

Der Athlet sitzt auf dem Rudergerät. Beide Füße sind auf den dafür vorgesehenen Fußplattformen. Beide **Hände** sind am Griff.

REP ENDE

Sitzend oder stehend auf dem Rad, mit angezeigtem Sitzend auf dem Rudergerät, mit erreichtem geforderten Wert (Kalorienzahl, Strecke). 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

Rudern unter einer Vorgabe (Distanz).

CYCLE & WIEDERHOLUNG

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

FLOORAUFBAU (vorrausichtlicher Aufbau)

