

## BODYWEIGHT

12 MIN AMRAP

Ascending Ladder:  
each Movement  
**1-2-3-4-...** Reps

Handrelease Push Ups  
Toes to Rings  
after each Set  
20 Single Under

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

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

Runde	... HR Push Ups	... Toes to Rings	20 Single Under	Box schieben
<b>1er</b>	1 Reps	2 Reps	22 Reps	<input type="checkbox"/> 23 Reps
<b>2er</b>	25 Reps	27 Reps	47 Reps	<input type="checkbox"/> 48 Reps
<b>3er</b>	51 Reps	54 Reps	74 Reps	<input type="checkbox"/> 75 Reps
<b>4er</b>	79 Reps	83 Reps	103 Reps	<input type="checkbox"/> 104 Reps
<b>5er</b>	109 Reps	114 Reps	134 Reps	<input type="checkbox"/> 135 Reps
<b>6er</b>	141 Reps	147 Reps	167 Reps	<input type="checkbox"/> 168 Reps
<b>7er</b>	175 Reps	182 Reps	202 Reps	<input type="checkbox"/> 203 Reps
<b>8er</b>	211 Reps	219 Reps	239 Reps	<input type="checkbox"/> 240 Reps
<b>9er</b>	249 Reps	258 Reps	278 Reps	<input type="checkbox"/> 279 Reps
<b>10er</b>	289 Reps	299 Reps	319 Reps	<input type="checkbox"/> 320 Reps
<b>11er</b>	331 Reps	342 Reps	362 Reps	<input type="checkbox"/> 363 Reps
<b>12er</b>	375 Reps	387 Reps	407 Reps	<input type="checkbox"/> 408 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 Liga Test BODYWEIGHT



### ABLAUF

Die AthletInnen stehen im ausgewiesenen Startbereich. Nach dem Beginn des Tests absolvieren die AthletInnen eine Runde aus jeweils 1 Handrelease PushUp und 1 ToeToRing. Zum Ende einer jeden Runde müssen 20 Single Under ausgeführt werden. 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 1 Rep, lediglich die Single Under bleiben bei 20 Wiederholungen. So sind in der zweiten Runde 2 Handrelease PushUps, 2 ToeToRings, jedoch weiterhin 20 Single Under zu absolvieren, in der dritten Runde jeweils 3 Wiederholungen, usw. Das Ergebnis ist die gesamte Zahl an gültigen Wiederholungen, welche in einem Zeitraum von 12 Minuten absolviert wurden.

### BEWEGUNGS-STANDARDS

#### HAND-RELEASE PUSH-UP – ID 15.01

Der Athlet/die Athletin startet in einer Plank Position, lässt sich absinken und liegt flach auf dem Boden, löst die Hände kurz vom Boden, bevor er sie wieder auflegt und sich in die Plank Position zurückbewegt.

##### REP START

**Plank Lockout:** Der Körper weist Richtung Boden. Beide **Hände** und **Zehen** berühren den Boden. Kein weiterer Teil des Körpers berührt den Boden. Oberkörper, Hüfte und Beine befinden sich in einer Linie. Die Arme sind durchgestreckt.

##### REP ENDE

**Plank Lockout:** Beide **Hände** und **Zehen** berühren den Boden. Kein weiterer Teil des Körpers berührt den Boden. Oberkörper, Hüfte und Beine befinden sich in einer Linie. Die Arme sind durchgestreckt.

##### REP ANFORDERUNG

Es wird eine **Bauchlage** erreicht, indem Brust, Oberschenkel, Hände und Zehen den Boden berühren. Anschließend werden die **Hände** vom Boden genommen. Die **Hände** setzen gleichzeitig wieder auf dem Boden auf. Knie und Oberschenkel dürfen nicht länger im Bodenkontakt sein als die Brust. Anders gesagt: die Knie und Oberschenkel müssen mindestens gleichzeitig mit der Brust vom Boden abheben.

##### CYCLE & WIEDERHOLUNG

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

#### TOES-TO-RINGS – ID 8.01

Die AthletIn hängt von den Ringen und bringt die Füße durch die Ringe.

##### REP START

**Vertikaler Hang** von den Ringen. Die Hüfte ist gestreckt. Die Fersen befinden sich hinter der vertikalen Linie unter den Ringen.

##### REP ENDE

Die **Fußspitzen** passieren die vertikale Linie und stoßen durch die Ringe.

##### REP ANFORDERUNG

Keine

##### CYCLE & WIEDERHOLUNG

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

#### SINGLE UNDER - ID 10.06

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

##### REP START

**Frei stehend:** Beide **Füße** berühren den Boden. Beide Enden des Seils werden festgehalten, jedes Ende in einer **Hand**.

##### REP ENDE

**Frei stehend:** Beide **Füße** berühren den Boden. 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 einmal unter den Füßen durchgezogen werden. Das Seil wird nach vorne gedreht.

##### CYCLE & WIEDERHOLUNG

Zusätzliche Rotationen sind nach der Wiederholung nicht erlaubt. Andernfalls kann der Athlet in jeder kontrollierten Form zum **Rep Start** zurückkehren.

