

MIXED MODAL

FOR TIME

21-15-9

Cal C2 Bike Erg
 Deadlifts 70/50kg
 Bar Facing Burpees

Time cap: 12 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	Cal C2 Bike Erg	Deadlifts	Bar Facing Burpees
21er	21 Reps	42 Reps	63 Reps
	<input type="checkbox"/> Lane-Stopper		64 Reps
15er	79 Reps	94 Reps	109 Reps
	<input type="checkbox"/> Lane-Stopper		110 Reps
9er	119 Reps	128 Reps	137 Reps
	<input type="checkbox"/> Finish-Line		138 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 Liga Test MIXED MODAL

ABLAUF

Die AthletInnen stehen im ausgewiesenen Startbereich. Nach dem Beginn des Tests absolvieren die AthletInnen eine Runde aus 21 Kalorien auf dem C2 Bike Ergometer, gefolgt von 21 Deadlifts. Anschließend sind 21 Bar Facing Burpees over the Barbell gefordert. Nach Abschluss einer Runde müssen die AthletInnen ihr Namensschild in das nächste ausgewiesene Feld schieben. Die nächste Runde beinhaltet dieselben Bewegungen in derselben Reihenfolge, allerdings verändert sich die Wiederholungszahl auf 15 und in der letzten Runde 9 Wiederholungen, bevor die AthletIn den Test durch ein Einlauf in den Zielbereich abschließt. Sollten nicht alle Wiederholungen innerhalb des Timecaps von 12 Minuten absolviert worden sein, ist das Ergebnis die Anzahl der bis dahin gültigen Wiederholungen.

BEWEGUNGS-STANDARDS

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.

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)

