

ENDURANCE


FOR TIME

1000m C2 Row Erg
- 90 sec Rest -
500m C2 Row Erg

Time cap: 10 min

Score:

Die Zeit, die für das Beenden des Tests benötigt wird oder die Anzahl der erfolgreich geruderten Meter (z.B. 1000+Rest meter der 500m) bei Erreichen des Time cap.

1000m C2 Row Erg		1000 Reps
-----------------------------------	---	--------------

- 90 sec Rest -

500m C2 Row Erg		1500 Reps
----------------------------------	---	--------------

Zeit oder geruderte Meter	_____ : _____ : _____ 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

STRENGTH

FOR WEIGHT

2RM (Repetition Max)
Shoulder to Overhead

Time cap: 10 min

Ablauf:
Das Gewicht darf mit dem
ersten STOHL vom Boden
oder vom Rig in die Front
Rack Position gebracht
werden.

Score:
Der schwerste erfolgreich
umgesetzte 2RM ist der Score.

<i>VERSUCH</i>	<i>2 RM (Repetition Max) Shoulder to Overhead</i>
1Kg <input type="checkbox"/>
2Kg <input type="checkbox"/>
3Kg <input type="checkbox"/>
4Kg <input type="checkbox"/>
5Kg <input type="checkbox"/>

Schwerster 2RMKg
---------------------------	---------

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

MIXED MODAL

12 MIN AMRAP

12 Cal AB (Echo Bike)

9 Ab-Mat SitUps

6 KB Ground to Overhead @16/12kg

Score:

Die Anzahl der erfolgreich absolvierten Wiederholungen nach 12 Minuten.

<i>Runde</i>	<i>12 Cal AB</i>	<i>9 ABMAT-SIT-UPS</i>	<i>6 KB GTOH</i>
1	12 Reps	21 Reps	27 Reps
2	39 Reps	48 Reps	54 Reps
3	66 Reps	75 Reps	81 Reps
4	93 Reps	102 Reps	108 Reps
5	120 Reps	129 Reps	135 Reps
6	147 Reps	156 Reps	162 Reps
7	174 Reps	183 Reps	189 Reps
8	201 Reps	210 Reps	216 Reps
9	228 Reps	237 Reps	243 Reps

Absolvierte Wiederholungen	-----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. Liga 2022 – Tag 1



HANSEFIT



BEWEGUNGS-STANDARDS

ENDURANCE

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 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.

STRENGTH

SHOULDER TO OVERHEAD - ID 5.05

Die AthletIn bewegt ein Gewicht von den Schultern aus über Kopf.

REP START

Aufrecht stehend.

Das Gewicht befindet sich in der **front rack Position**.

REP ENDE

Overhead Lockout.

REP ANFORDERUNG

Keine. Jede Bewegung ist erlaubt um das Gewicht über Kopf zu stämmen.

CYCLE & WIEDERHOLUNG

Das Gewicht darf in beliebiger Art und Weise zurück zum **REP START** geführt werden.

MIXED MODAL

AIR BIKE - ID 9.05

Die AthletIn fährt auf einem Airbike

REP START

Die AthletIn sitzt oder steht auf dem Rad. Beide Füße sind auf den dafür vorgesehenen Pedalen.. Mindestens eine **Hand** am Griff.

REP ENDE

Sitzend oder stehend auf dem Rad, mit angezeigtem erforderten Wert (Kalorienzahl, Strecke, Zeit). Beide Füße auf den Pedalen.. Mindestens eine **Hand** am Griff.

REP ANFORDERUNG

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

CYCLE & WIEDERHOLUNG

Die Maschine muss zurückgesetzt werden bevor eine neue Wiederholung startet. (Wiederholung= neues Ziel)

ABMAT SIT-UP - ID 13.01

Die AthletIn macht einen sit- up auf der ab-mat

REP START

Die Schulterblätter sind in Kontakt mit dem Boden. Beide **Hände** berühren den Boden hinter dem Kopf.

REP ENDE

Die AthletIn befindet sich in einer sitzenden Position. Beide **Hände** berühren den Boden vor den Füßen.

REP ANFORDERUNG

Die Ab- Mat befindet sich am Rücken oberhalb des Steißbeins. Beide **Füße** sind in Bodenkontakt während der gesamten Übung.

CYCLE & WIEDERHOLUNG

Die AthletIn darf in jeder kontrollierten Variante zum [REP START](#) zurückkehren.

KB GROUND TO OVERHEAD, ANYHOW – angelehnt an ID 4.01 (SNATCH, ANYHOW)

Die AthletIn bewegt das Gewicht in einer fließenden Bewegung, vom Boden aus über den Kopf.

REP START

Das Gewicht liegt auf dem Boden.

Die Hände (beide) sind am Gewicht.

REP ENDE

Das Gewicht befindet sich über dem Kopf.

Overhead lockout.

REP ANFORDERUNG

Das Gewicht wird in fließender Aufwärtsbewegung vom Boden über Kopf gebracht.

CYCLE & WIEDERHOLUNG

Das Gewicht darf in beliebiger Art und Weise, kontrolliert zurück zum [Rep Start](#) geführt werden.