



**DBVfF**  
**DEUTSCHE**  
**MEISTERSCHAFT**  
funktionaler  
**FITNESS**  
**2023**

**DEUTSCHER BUNDESVERBAND  
FUNKTIONALER FITNESS e.V.  
LANDESMEISTERSCHAFT**

**ENDURANCE**  
V.1.1 24.01.2023



**VB-C**



**ZURICH**



**HANSEFIT**



## ENDURANCE

### FOR TIME

- 50 Burpees over the Row Erg\*
- 5000 Meters Row Erg

\*Master AK 50+: Burpee Step Over the Row Erg

Timecap = 30 Minuten

#### SCORE

Benötigte Zeit, den Test zu beenden oder geruderte Meter bei Erreichen des Timecaps von 30 Minuten.

## ABLAUF

Die AthletIn absolviert **50 Burpees über ein Concept 2 Ruderergometer**. Nachdem alle Wiederholungen gemacht wurden, beginnt die AthletIn damit, insgesamt **5000m auf dem Ergometer zu rudern**.

Das Ergebnis des Tests ist die benötigte Zeit, alle Wiederholungen zu absolvieren oder die geleisteten Wiederholungen beim Erreichen des Timecaps von 30 Minuten.

Zu keiner Zeit darf die AthletIn in irgendeiner Form Hilfe bei der Ausrichtung oder Ablegen des Equipments erhalten, auch nicht beim Einschalten bzw. Resetten des Displays. Vor dem Test und nach Durchführung des Tests ist das Display abzufilmen. Es gibt keine Anforderung daran, ob das Ruderergometer hoch oder herunter zählt. Es muss klar nachvollziehbar sein, dass die AthletIn 5000m absolviert hat. Im Falle eines Erreichens des Timecaps muss die AthletIn sofort mit dem Rudern aufhören. Sämtliche Meter, welche nach Beenden des Rudern gezählt werden, sind gültig (überschlagende Meter).

Das Ergebnis des Tests wird ausschließlich durch den **Timer von WeTime** bestimmt. Zeiten von Uhren im Hintergrund oder des Ruderdisplays sind nicht gültig.

## EQUIPMENT

- Concept 2 Ruderergometer

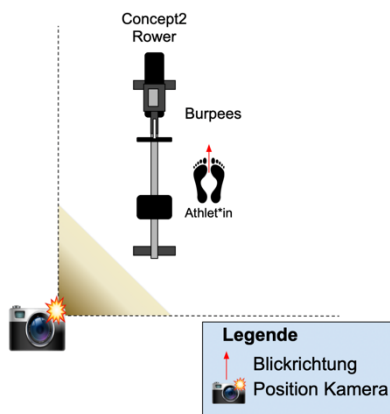
### ACHTUNG !!!

Sorgt bei jedem Test für genug Platz, um sicher performen zu können und keiner Gefahr ausgesetzt zu sein. Räumt überflüssiges Equipment oder andere etwaige Gegenstände aus dem Weg. Weist andere Athleten innerhalb eurer Box darauf hin, dass sie bitte während des Tests Rücksicht auf euch und euer Equipment nehmen.

## VIDEO-STANDARD

**Bevor** ihr den Test beginnt, stellt euch mit Namen, Box und ggf. Altersklasse vor. Filmt anschließend sämtliches Equipment, das ihr benutzen werdet. Dabei ist vor allem die korrekte Einstellung des Displays vor und nach dem Test abzufilmen. Weiterhin **muss** während des gesamten Tests ein **Timer** zu sehen sein, der die laufende Uhr anzeigt. Die Nutzung von **ausschliesslich WeTime** ist **verbindlich**.

**Bevor** es los geht, achtet darauf, dass die Aufstellung der Kamera dazu geeignet ist, nachzuweisen, dass ihr die Bewegungsstandards befolgt. Wir empfehlen einen



### ACHTUNG !!! ZEITSTEMPEL

Zum validen Nachweis Eures Scores ist **ausschließlich** die Nutzung von WeTime verbindlich. Dabei ist zu achten, dass ihr die Tests mit den **hinterlegten** und **vordefinierten** Test-Vorlagen absolviert, weil nur dann ein gültiger Zeitstempel in der Aufnahme hinterlegt wird.

HIER findet Ihr ein Beispielvideo für die Nutzung von WeTime - [LINK](#) -

Das Video muss auf einer gängigen Streaming-Videoplattform (zB. Youtube) per Link bereitgestellt werden - kein Download!



Kamerawinkel von schräg seitlich-vorne. Kontaktiert uns im **Vorfeld**, wenn ihr Probleme beim Filmen habt. Alle Videos müssen unbearbeitet sein, um akzeptiert zu werden. Achtet darauf, dass in eurem Video der **Zeitstempel** der Apps sichtbar ist (siehe Hinweis ZEITSTEMPEL).

Kontakt Schiedsrichterwesen: [officiating@dbvff.de](mailto:officiating@dbvff.de)

**Achtet darauf**, dass im Video die kompletten Bewegungen zu sehen sind und nicht durch herumstehendes Equipment verdeckt werden. Dies umschließt die Füße. Denkt daran, alle Gewichte und genutzten Langhanteln einmal zu filmen.

Ein Abweichen vom Videostandard wird mit einem Herabsetzen oder Annullierung des Scores geahndet.

## BEWEGUNGS-STANDARDS

Alle Bewegungsstandards findest du auch auf der Homepage unter: <https://dbvff.de/der-sport/standards-regeln/>

in unserem Standards Regelwerk. Hier werden auch einzelne Positionen, die in den Übungen verlangt werden ausführlich beschrieben. Jede AthletIn ist eigenverantwortlich für das Lesen und Verstehen des Regelwerks. Bei Ergänzungen gelten die im Scoresheet beschriebenen Standards.

### 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 (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 die AthletIn 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 (ausgerollt ist).

### BURPEE OVER OBJECT - ID 10.01

Die AthletIn steht aus der Bauchlage vom Boden auf und springt über ein Objekt.

#### REP START

##### Bauchlage

→ Die AthletIn liegt flach auf dem Boden, nicht gewölbt oder in der Brücke. Auf der **Handfläche** ruhen. **Hände** sind hinter der horizontalen Linie des Kinns. **Brust, Oberschenkel** und **Zehen** haben Bodenkontakt.

#### 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 oder darauf zu landen ist erlaubt, aber nicht notwendig.

#### SONDERREGEL MASTER AK50+:

*Die Anforderung des Absprungs mit beiden Füßen gleichzeitig gilt nicht für die Altersklassen 50+ und darauffolgenden. Nur in diesen Altersklassen darf auch über das Objekt gestiegen werden.*

#### CYCLE & WIEDERHOLUNG

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

# SCORECARD

## ENDURANCE

### FOR TIME

- 50 Burpees over the Row Erg\*
- 5000 Meters Row Erg

\*Master AK 50+: Burpee Step Over the Row Erg erlaubt

Timecap = 30 Minuten

#### SCORE

Benötigte Zeit, den Test zu beenden oder geruderte Meter bei Erreichen des Timecaps von 30 Minuten..

<b>50 Burpee over C2 Row Erg</b>	<input type="checkbox"/> 10 <input type="checkbox"/> 20 <input type="checkbox"/> 30 <input type="checkbox"/>
	40 <input type="checkbox"/> 50
	50 Reps

<b>5000m C2 Row Erg</b>	<input type="checkbox"/> 500 <input type="checkbox"/> 1000
	<input type="checkbox"/> 1500 <input type="checkbox"/> 2000
	<input type="checkbox"/> 2500 <input type="checkbox"/> 3000
	<input type="checkbox"/> 3500 <input type="checkbox"/> 4000
	<input type="checkbox"/> 4500 <input type="checkbox"/> 5000
	5050 Reps

<b>Zeit oder geruderte Meter</b>	_____ : _____ : _____
	min : sek : dec
	Oder
	-----Reps

Name des Athleten: \_\_\_\_\_  
GESCHRIEBEN

SCORE: \_\_\_\_\_  
ZEIT/KG/REPS

Gym/Box: \_\_\_\_\_  
NAME DES GYM/BOX

TO: \_\_\_\_\_  
GESCHRIEBEN