

Penalties Landesmeisterschaften 2023

Test Endurance

Burpee over Rower	
Verstoß gegen Standard	3 Sekunden pro Rep
Fehlender Rep	5 Sekunden pro Rep
Row	
Verstoß gegen Standard (Ruderzug vor dem Sitzen)	5 Sekunden
fehlende Distanz in Meter	1 Sekunde pro 5 Meter
Hilfe bei der Einstellung des Rowers durch Dritte während des Tests	10 Sekunden
Burpee Step over Rower (Master 50+)	
Verstoß gegen Standard	3 Sekunden pro Rep
Fehlender Rep	5 Sekunden pro Rep

Ab einer Gesamtpenalty von mehr als einer Minute wird der Gesamtscore prozentual um **15 Prozent** angepasst. Ab einer Gesamtpenalty von mehr als 2 Minuten wird der Gesamtscore prozentual um **25 Prozent** angepasst. Ab einer Gesamtpenalty von 3 Minuten oder mehr ist der Test als **ungültig zu markieren und abzulehnen**.

Test Strength

Alternating Reverse Front Rack Lunges

- Verstoß gegen Standard oder fehlender Rep: ungültige Wiederholung

Test Bodyweight

Single Under	
Verstoß gegen Standard	1 Sekunde pro Rep
Air Squats	
Verstoß gegen Standard	2 Sekunden pro Rep
Fehlender Rep	3 Sekunden pro Rep
Knee Raises	
Verstoß gegen Standard	1 Sekunde pro Rep
Fehlender Rep	2 Sekunden pro Rep
Hand Release Push-Ups	
Verstoß gegen Standard	2 Sekunden pro Rep
Fehlender Rep	3 Sekunden pro Rep
Kneeling HR Push Ups (Master 50+)	
Verstoß gegen Standard	2 Sekunden pro Rep
Fehlender Rep	3 Sekunden pro Rep

Sämtliche festgestellten No Reps führen zu einer Anpassung des Scores.
Ab einer Gesamtpenalty von mehr als einer Minute ist der Test als **ungültig zu markieren und abzulehnen**.

Test Mixed Modal

Box Jump Over	
Verstoß gegen Standard	3 Sekunden pro Rep
Fehlender Rep	4 Sekunden pro Rep
ABMat Sit Ups	
Verstoß gegen Standard	2 Sekunden pro Rep
Fehlender Rep	3 Sekunden pro Rep
Deadlifts	
Verstoß gegen Standard	2 Sekunden pro Rep
Fehlender Rep	3 Sekunden pro Rep
Box Step Over with Dumbbell (Master 50+)	
Verstoß gegen Standard	4 Sekunden pro Rep
Fehlender Rep	5 Sekunden pro Rep

Sämtliche festgestellten No Reps führen zu einer Anpassung des Scores.
Ab einer Gesamtpenalty von mehr als einer Minute ist der Test als **ungültig zu markieren und abzulehnen**.

Overall

Videostandards

Jedes eingeschickte Video **muss** über einen gültigen Zeitstempel verfügen. Des Weiteren ist die Verwendung der Templates aus WeTime verpflichtend. Bei einem groben Verstoß gegen den Standard ist der Score als ungültig abzulehnen. Verwarnungen sind nicht vorgesehen.

Die in den Scorecards beschriebene Position der Kamera und des Equipments ist ein unverbindlicher Vorschlag, welcher bei entsprechenden räumlichen Gegebenheiten verändert werden darf. Generell gilt jedoch, dass jede Bewegung vollständig zu sehen sein muss, nicht abgeschnitten oder durch anderes Equipment verdeckt sein darf. Sollte dadurch nicht zweifelsfrei ersichtlich sein, dass die Bewegungsstandards eingehalten wurden, ist die jeweilige Bewegung als ungültig einzustufen.

Ist ein Video aufgrund eines Problem es mit der Videoplattform nicht verfügbar (beispielsweise aufgrund von Copyright), wird den Athleten eine Frist von 48 Stunden erteilt, in der er das Video erneut zur Verfügung gestellt werden kann. Dabei muss ein Nachweis erfolgen, dass es sich um das ursprünglich eingereichte Video handelt.