

DBVfF Liga 2023 – Tag 3

vom 01.09.2023 - 30.09.2023

ENDURANCE

For time:

20/15 cal Airbike oder Echobike

100 Single Under

20/15 cal Airbike oder Echobike

100 Single Under

20/15 cal Airbike oder Echobike

100 Single Under

20 cal male

15 cal female

TC: 11'

Score:

Die Gesamtzeit oder die Anzahl der Reps bis zum Timecap.

<i>Movement</i>	<i>Reps</i>	<i>Time</i>
<i>20/15 cal Airbike</i>	20/15 Reps	---
<i>100 Single Under</i>	120/115 Reps	---
<i>20/15 cal Airbike</i>	140/130 Reps	---
<i>100 Single Under</i>	240/230 Reps	---
<i>20/15 cal Airbike</i>	260/245 Reps	---
<i>100 Single Under</i>	360/345 Reps	

Technical Official: _____ SCORE: _____
GESCHRIEBEN TIME

Als Athlet*in bestätige ich mit meiner Unterschrift, dass ich die erfasste Wertung meiner Leistung anerkenne.

ATHLET*IN: _____
UNTERSCHRIFT

DBVfF e.V. Liga 2023 – Tag 3



DBVfF Liga 2023 – Tag 3

vom 01.09.2023 - 30.09.2023

STRENGTH

FOR WEIGHT

3RM Strict Press aus dem Rack

E3MOM 9

00:00-00:30 Find a unbroken 3RM Strict Press

00:30-03:00 Rest

(Versuch muss vor Ablauf des Intervalls beendet sein)

Score:

Summe der drei Versuche

<i>SET</i>	<i>3RM (Repetition Max) Strict Press</i>
<i>1</i>	
<i>2</i>	
<i>3</i>	
<i>Total Weight</i>	

Technical Official: _____ **SCORE:** _____
GESCHRIEBEN BESTER VERSUCH

Als Athlet*in bestätige ich mit meiner Unterschrift,
 dass ich die erfasste Wertung meiner Leistung anerkenne.

ATHLET*IN: _____
UNTERSCHRIFT

DBVfF Liga 2023 – Tag 3

vom 01.09.2023 - 30.09.2023

Mixed Modal

EMOM till Death:

9 Abmat Sit ups

3-6-9-.. (+3)

Goblet Squats (12/8kg)

Score:

Gesamt Wiederholungen bei nicht mehr erreichen der geforderten Wiederholungszahl pro Intervall

<i>Runde</i>	<i>Sit ups</i>	<i>Goblet Squats</i>	<i>Reps Gesamt</i>
1	9	3	12
2	9	6	27
3	9	9	45
4	9	12	66
5	9	15	90
6	9	18	117
7	9	21	157
8	9	24	190
9	9	27	226

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 Liga 2023 – Tag 3

vom 01.09.2023 - 30.09.2023

BEWEGUNGS-STANDARDS

Endurance

AIR BIKE - ID 9.05

Athlet*in fährt auf einem Airbike.

REP START

Athlet*in **sitzt oder steht auf dem Rad**.

Beide **Füße** sind auf den dafür vorgesehenen Pedalen.

Mindestens eine **Hand** am Griff.

REP END

Sitzend oder stehend auf dem Rad, mit angezeigtem geforderten Wert (Kalorienzahl, Strecke, Zeit).

Beide **Füße** sind 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

Cycle:

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

Wiederholung:

Bei einem Test mit fester Zeit bzw. einer Zeitbeschränkung muss er/sie aufhören zu arbeiten, wenn das TimeCap erreicht wurde. Das Ergebnis ist das, was auf dem Display zu lesen ist, wenn das TimeCap erreicht ist.

EQUIPMENT

Assault Airbike oder Rogue Echobike

SINGLE UNDER - ID 10.06

Athlet*in springt und zieht einmal das Seil unter den **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/die Athlet*in in der Luft ist, muss das Seil einmal unter den **Füßen** durchgezogen werden. Das Seil wird nach vorne gedreht. Ein zweimaliges Durchziehen während des Sprunges ist nicht erlaubt.

CYCLE & WIEDERHOLUNG

Zusätzliche Rotationen sind nach der Wiederholung nicht erlaubt. Andernfalls kann in jeder kontrollierten Form zum **REP START** zurückgekehrt werden.

DBVfF e.V. Liga 2023 – Tag 3

DBVfF Liga 2023 – Tag 3

vom 01.09.2023 - 30.09.2023

STRENGTH

STRICT PRESS - ID 5.01

Athlet*in drückt das Gewicht von den **Schultern** aus über **Kopf**.

Hierbei kommt keine andere Bewegung aus dem unteren Körperbereich.

REP START

Front-Rack Lockout:

Gewicht liegt auf den **Schultern** und ruht dort, **Ellbogen** sind vor der Stange, **Hände** berühren die Stange, **Hüfte** und **Knie** sind voll gestreckt.

REP ENDE

Overhead Lockout:

Aufrecht stehend, **Hüfte** und **Knie** voll gestreckt. Gewicht wird mit gestreckten **Armen** über dem **Kopf** gehalten. Athlet*in hat die volle Kontrolle über die Position.

REP ANFORDERUNG

Während des Drückens sind die **Knie** und die **Hüfte** gestreckt. Die **Fersen** befinden sich während der gesamten Übung auf dem Boden. Vor der Übung darf in keiner Weise Momentum aus dem Körper generiert werden.

CYCLE & WIEDERHOLUNG

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

Mixed Modal

ABMAT SIT-UP - ID 13.01

Athlet*in macht einen Sit-up auf der Abmat.

REP START

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

REP ENDE

Athlet*in befindet sich in einer **sitzenden Position**, das **Gesäß** berührt den Boden.
Athlet*in berührt den Boden vor den **Füßen** bzw. der Ziellinie.

REP ANFORDERUNG

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

CYCLE & WIEDERHOLUNG

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

EQUIPMENT

Abmat

ANTERIOR SQUAT - ID 1.05

Während Athlet*in ein Gewicht vor der Brust hält, geht er in die Kniebeuge (tiefer als parallel) und kommt danach wieder zum Stehen.

REP START

Aufrecht stehend.
Hüfte und Knie voll gestreckt.
Das Gewicht wird vor der **Brust oder dem Bauch** gehalten.

REP ENDE

Aufrecht stehend.
Hüfte und Knie voll gestreckt.
Das Gewicht wird vor der **Brust oder dem Bauch** gehalten.

ANFORDERUNG

Die **tiefe Kniebeuge** muss erreicht werden, das bedeutet dass die Hüftfalte das Niveau des Kniegelenks unterschreitet.
Das Gewicht befindet sich während der gesamten Übung vor der **Brust oder dem Bauch**.

CYCLE & WIEDERHOLUNG

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

DBVfF Liga 2023 – Tag 3

vom 01.09.2023 - 30.09.2023

GOBLET - ID V.03

Category: Load position.

START DER WIEDERHOLUNG

Keiner

ENDE DER WIEDERHOLUNG

Keiner

ANFORDERUNG AN DIE WIEDERHOLUNG

Das Objekt wird für die gesamte Bewegung durch die Hände vor der Brust gehalten.

GÜLTIGE OBJEKTE/GERÄTE

1 Kurzhantel

1 Kettlebell