

# DBVfF Liga 2023 – Tag 4

vom 01.10.2023 - 31.10.2023

## ENDURANCE

AMRAP in 12':

**4-8-12-+4** Burpees over Rower

**15/12 cal** C2 Row Erg

**Score:**

Die Anzahl der insgesamt absolvierten Wiederholungen + Kalorien.

<b>Runde</b>	<b>Burpees over Rower</b>	<b>Cal Row</b>
<b>1</b>	4 Reps	15/12 Reps
<b>2</b>	8 Reps	15/12 Reps
<b>3</b>	12 Reps	15/12 Reps
<b>4</b>	16 Reps	15/12 Reps
<b>5</b>	20 Reps	15/12 Reps
<b>6</b>	24 Reps	15/12 Reps
<b>7</b>	28 Reps	15/12 Reps
<b>8</b>	32 Reps	15/12 Reps
<b>9</b>	36 Reps	15/12 Reps

<b>Absolvierte Wiederholungen</b>	.....Reps
-----------------------------------	-----------

**Technical Official:** \_\_\_\_\_ **SCORE:** \_\_\_\_\_  
GESCHRIEBEN REPS

Als Athlet\*in bestätige ich mit meiner Unterschrift, dass ich die erfasste Wertung meiner Leistung anerkenne. **ATHLET\*IN:** \_\_\_\_\_  
UNTERSCHRIFT

# DBVfF Liga 2023 – Tag 4

vom 01.10.2023 - 31.10.2023

**STRENGTH**

FOR WEIGHT

**1RM** (Repetition Max)  
Clean and Jerk

Time cap: 4 min

**Score:**  
Der schwerste komplette Versuch.

<i><b>VERSUCH</b></i>	<b>1RM</b> (Repetition Max) Clean and Jerk
1	
2	
3	
4	
5	

**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 4

vom 01.10.2023 - 31.10.2023

## Mixed Modal

- 20** Goblet Reverse Lunge
- 16** alt. DB Hang Clean and Jerk
- 12** Single arm Devil Press
- 16** alt. DB Hang Clean and Jerk
- 20** Goblet Reverse Lunge

Object: Dumbbell (15/10kg)

Time cap: 10 min

**Score:**

Die Gesamtzeit

<i><b>Movement</b></i>	<i><b>Reps</b></i>
<i><b>20 Goblet Reverse Lunges</b></i>	20 Reps
<i><b>16 alt. DB Hang Clean and Jerk</b></i>	36 Reps
<i><b>12 Single arm Devilpress</b></i>	48 Reps
<i><b>16 alt. DB Hang Clean and Jerk</b></i>	64 Reps
<i><b>20 Goblet Reverse Lunges</b></i>	84 Reps

Technical Official: \_\_\_\_\_ SCORE: \_\_\_\_\_  
GESCHRIBEN ZEIT/KG/REPS

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

ATHLET\*IN: \_\_\_\_\_  
UNTERSCHRIFT

## BEWEGUNGS-STANDARDS

### ENDURANCE

#### RUDERN - ID 9.03

Athlet\*in rudert auf einem Ruder Ergometer.

#### REP START

Athlet\*in **sitzt auf dem Rudergerät**.

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

Mindestens eine **Hand** ist am Griff.

#### REP ENDE

**Sitzend auf dem Rudergerät**, mit erreichtem geforderten Wert (Kalorienzahl, Strecke).

Beide **Füße** auf den Plattformen.

Mindestens eine **Hand** ist am Griff.

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

#### REP ANFORDERUNG

Rudern bis die Vorgabe (Zeit, Distanz oder Kalorien) erreicht 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 der Athlet aufhören zu rudern, wenn das TimeCap erreicht wurde. Das Ergebnis ist das, was auf dem Display zu lesen ist, wenn das TimeCap erreicht ist.

#### EQUIPMENT

Ruder Ergometer.

---

#### BURPEE OVER OBJECT - ID 10.01

Athlet\*in steht aus der **Bauchlage** vom Boden auf und springt über ein Objekt.

#### REP START

**Bauchlage**:

Athlet\*in liegt mit dem Bauch auf dem Boden. **Hände, Brust, Oberschenkel** und **Zehen** haben gleichzeitig Bodenkontakt.

#### REP ENDE

**Frei stehend** auf der anderen Seite des Objekts.

Beide **Füße** des Athleten berühren den Boden.

#### REP ANFORDERUNG

Sprung über das Objekt, beide **Füße** verlassen gleichzeitig den Boden.

Der Athlet überquert das Objekt mit dem gesamten **Körper**.

Sofern es nicht über eine Sonderregelung festgelegt ist, gilt: das Objekt mit den **Füßen** zu berühren oder darauf zu landen, ist erlaubt, aber nicht notwendig. Es gibt keine Anforderung zur Ausrichtung der **Bauchlage**.

#### CYCLE & REP WIEDERHOLUNG

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

vom 01.10.2023 - 31.10.2023

## **STRENGTH**

**CLEAN, ANYHOW** - ID 3.01

Athlet\*in bewegt das Gewicht vom Boden auf die **Schultern**.

### **REP START**

Das Gewicht liegt auf dem Boden.

Die **Hände** sind am Gewicht.

### **REP ENDE**

Front-Rack Lockout:

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

### **REP ANFORDERUNG**

Das Gewicht wird in einer fließenden Bewegung von der Startposition auf die **Schultern** umgesetzt.

### **CYCLE & WIEDERHOLUNG**

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

---

**SHOULDER TO OVERHEAD** - ID 5.05

Athlet\*in bewegt ein Gewicht von den **Schultern** aus über **Kopf**.

### **REP START**

Front-Rack Lockout:

Gewicht liegt auf den **Schultern**, **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**

Jede Bewegung ist erlaubt, um das Gewicht über **Kopf** zu stemmen.

### **CYCLE & WIEDERHOLUNG**

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

## **MIXED MODAL**

### **REVERSE LUNGE** - ID 15.06

Athlet\*in geht mit tiefen Ausfallschritten rückwärt und setzt jeweils das **Knie** des hinteren **Beines** mit Bodenberührung auf. Dies geschieht im Wechsel.

#### **REP START**

Aufrecht stehend:

**Knie** und **Hüfte** gestreckt, **Oberkörper** aufrecht.

#### **REP ENDE**

Aufrecht stehend:

**Knie** und **Hüfte** gestreckt, **Oberkörper** aufrecht.

Beide **Füße** finden sich wieder in ihrer Ausgangsposition.

#### **REP ANFORDERUNG**

Die Wiederholung muss mit abwechselndem **Bein** und der Berührung des hinteren **Knies** am Boden geschehen.

Jeder Schritt muss so enden, dass die aufrechte Position des **REP START** durchlaufen wird.

Fortlaufende korrekte Ausführung.

#### **CYCLE & WIEDERHOLUNG**

Wiederholendes Segment: **REP ENDE** ist ein gültiger **REP START**.

Bei Ungültigkeit: Athlet\*in kommt auf kontrollierte Art und Weise zum **REP START** zurück. Der Schritt muss an wiederholt werden.

---

### **DEVIL'S PRESS** - ID 15.07

Athlet\*in absolviert einen Burpee mit Objekten in den **Händen**. Die Objekte werden im Stand nach dem Burpee über den **Kopf** bewegt.

#### **REP START**

Das/die **Objekt/e** liegen **auf dem Boden**.

Athlet\*in befindet sich in **Bauchlage**.

Die **Hände** sind in Kontakt mit dem Objekt/den Objekten.

#### **REP ENDE**

**Overhead Lockout**.

#### **REP ANFORDERUNG**

Das Objekt/die Objekte müssen während der gesamten Übung in den **Händen** gehalten werden.

#### **CYCLE & WIEDERHOLUNG**

Der Athlet kommt in kontrollierter Art und Weise zurück zum **REP START**.

Es dürfen beide Hände benutzt werden, alternierend ist keine Pflicht.

# DBVfF Liga 2023 – Tag 4

vom 01.10.2023 - 31.10.2023

## HANG CLEAN, ANYHOW - ID 3,04

Athlet\*in bewegt das Gewicht in einer fließenden Bewegung von oberhalb der Knie auf die **Schultern**.

### REP START

#### Hang Position:

Athlet\*in hält das Gewicht mit durchgestreckten Armen oberhalb der Knie.

### REP ENDE

#### Front-Rack Lockout:

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

### REP ANFORDERUNG

Das Gewicht wird in einer fließenden Bewegung aus dem **Hang** in den **Front-Rack Lockout** gezogen.

Die Stange unterschreitet während der Übung niemals das Niveau der **Knie**.

### CYCLE & WIEDERHOLUNG

Das Gewicht darf kontrolliert in beliebiger Art und Weise zurück zum **REP START** geführt werden, solange dabei die richtige **Hang Position** eingehalten wird. Beim Ablegen des Gewichtes muss dies vor einer weiteren Rep zunächst in die **Hang Position** gebracht werden.

---

## SHOULDER TO OVERHEAD - ID 5,05

Athlet\*in bewegt ein Gewicht von den **Schultern** aus über **Kopf**.

### REP START

#### Front-Rack Lockout:

Gewicht liegt auf den **Schultern**, **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

Jede Bewegung ist erlaubt, um das Gewicht über **Kopf** zu stemmen.

### CYCLE & WIEDERHOLUNG

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