

DBVfF Liga 2023 – Tag 6

vom 01.12.2023 - 31.12.2023

MIXED MODAL

3 Rds for Time:

9 Hanging Knee Raise

15 WBs (9/6kg)

21 Russian KB Swings (24/16kg)

Score:

Die Zeit bis zum Ende des Tests

Time cap:

10 Minuten

	<i>Runde 1</i>	<i>Runde 2</i>	<i>Runde 3</i>
9 Hanging Knee Raises			
15 WBs			
21 Russian KB Swings			

Zeit/ Reps bei TC:	
---------------------------	--

Technical Official: _____ **SCORE:** _____
GESCHRIEBEN REPS/Time

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

DBVfF Liga 2023 – Tag 6

vom 01.12.2023 - 31.12.2023

STRENGTH

FOR WEIGHT

(Repetition Max)
3 RM unbroken Hang Clean

Score:
Der schwerste komplette Versuch.

Time cap:
8 Minuten

VERSUCH	3 RM Hang Clean
1	
2	
3	
4	
5	

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

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

DBVfF Liga 2023 – Tag 6

vom 01.12.2023 - 31.12.2023

ENDURANCE

For time:

3000 m C2 Row Erg

Score:

Die Gesamtzeit für 3000 m Row.

No Time Cap.

Gesamtzeit: _____

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

vom 01.12.2023 - 31.12.2023

BEWEGUNGS-STANDARDS

MIXED MODAL

WALL BALL SHOTS - ID 15.04

Athlet*in steht vor einem Ziel und wirft aus der [tiefen Kniebeuge](#) einen Medizinball auf das Ziel.

REP START

[Tiefe Kniebeuge](#) mit Medizinball vor dem Körper.

Die [Hüftfalte](#) befindet sich unterhalb des Niveaus des [Kniegelenks](#).

Nur die [Hände](#) halten den Ball fest.

REP ENDE

Der Medizinball berührt das vorgegebene Ziel.

REP ANFORDERUNG

Während der/die Athlet*in aus der [Kniebeuge](#) aufsteht, wird der Ball nach oben geworfen.

Die komplette Trefferfläche des Balles muss dabei über der Zielmarkierung liegen.

CYCLE & WIEDERHOLUNG

Der Ball muss nach dem Treffen des Ziels gefangen werden oder er muss vom Boden aufgehoben werden, um erneut starten zu können. Berührt der Ball den Boden, muss dieser erst zur Ruhe kommen, bevor er erneut aufgenommen werden darf.

MESSUNGEN

Die Standardhöhe des Wurfsziels beträgt 300cm für die Männer und 270 cm für die Frauen.

RUSSIAN KETTLEBELL SWING - ID 6.02

Athlet*in schwingt die Kettlebell aus der hängende Position in einer flüssigen Bewegung über Schulterhöhe, horizontal nach vorn.

REP START

[Hang Position](#):

Der Boden der Kettlebell befindet sich hinter der vertikalen Achse des Körpers zwischen den [Beinen](#). Die [Arme](#) sind vollständig ausgestreckt, beide [Hände](#) sind an der Kettlebell.

REP ENDE

Die gesamte Kettlebell und beide [Ellenbogen](#) befinden sich über der horizontalen Ebene der [Schulter](#). [Knie](#) und [Hüfte](#) sind gestreckt, der Körper steht aufrecht.

REP ANFORDERUNG

Die Kettlebell muss in einer flüssigen Bewegung geschwungen werden. Die [Arme](#) müssen nur in der [Hang Position](#) ausgestreckt sein.

CYCLE & WIEDERHOLUNG

Athlet*in darf in jeder kontrollierten Variante zum [REP START](#) zurückkehren.

EQUIPMENT

1 Kettlebell (Hände an der Hantel).

DBVfF Liga 2023 – Tag 6

vom 01.12.2023 - 31.12.2023

KNEE RAISES - ID 7.09

Athlet*in hängt mit beiden Händen an der Klimmzugstange und bewegt die **Knie** nach vorn oben, Die **Kniegelenke** sind höher als die **Hüftgelenke**.

REP START

Vertikaler Hang an der Klimmzugstange.

Arme sind ausgestreckt.

Hüften sind vollständig gestreckt.

REP ENDE

Vertikaler Hang an der Klimmzugstange.

Kniegelenke höher als die **Hüftgelenke**.

REP ANFORDERUNG

Die **Fersen** müssen beim **REP START** hinter der vertikalen Stange des Racks sein.

Knie werden gebeugt herangezogen.

Kniegelenke höher als die **Hüftgelenke**.

Beide **Hände** an der Stange,

CYCLE & WIEDERHOLUNG

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

VARIATION

V.12 - Strict

V.13 - Kipping

DBVfF Liga 2023 – Tag 6

vom 01.12.2023 - 31.12.2023

STRENGTH

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.

Unbroken: Während des 3RM darf die Hantel nicht losgelassen werden. Ein Nachgreifen in der Hüfte ist erlaubt.

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.