

LM 2024 Bodyweight und Endurance

Bodyweight & Endurance

Test 1: Bodyweight (00:00 – 02:00)

AMRAP 2 min., For Points

Optionen*:

- 1 Punkt für 1 Abmat Sit-Up (ID 13.01)
- 3 Punkte für 1 Hanging Knee Raise (ID 7.09)
- 6 Punkte für 1 Toes to Bar (ID 7.01)

*es darf zwischen den Movement-Optionen im Test gewechselt werden.

Rest 1 min. (02:00 – 03:00)

Test 2: Endurance (03:00 – 20:00)

For Time, Time Cap 17 min.

3 rounds of

- 9 **Shuttle Runs, 2x7,5m (ID 9.02)
- 9 Line Facing Burpees over Line (ID 10.02)
- 30 Jump over Line

2 rounds of

- 9 **Shuttle Runs, 2x7,5m (ID 9.02)
- 15 Line Facing Burpees over Line (ID 10.02)
- 60 Single unders (ID 10.06)

1 round of

- 9 **Shuttle Runs, 2x7,5m (ID 9.02)
- 21 Line Facing Burpees over Line (ID 10.02)
- tie break -
- 90 Double unders (ID 10.07)

**1 Shuttle run = hin und zurück; hier 7,5m hin und 7,5m zurück.

Hinweise:

- Egal ob ihr die Tests mit offiziellem TO oder ohne absolviert, ein Video ist Pflicht.
- Die Zeit (Gym Uhr, WodProof, WeTime) muss im Video zu sehen sein.
- Ein Zeitstempel (WodProof, WeTime) oder ein zeigen der Atomuhr vor Start des Tests ist notwendig (Atomuhr erscheint ab dem 19.Jan. auf <https://dbvff.de/wettkampfe/die-meisterschaft/2024-landesmeisterschaft/>).
- Die Distanz für die Shuttle Runs muss gefilmt werden. Haben eure Platten ein Maß von 1m, reicht es eine Platte zu filmen und den Rest abzugehen.

LM 2024 Bodyweight und Endurance

Bodyweight

Test 1: Bodyweight (00:00 – 02:00)

AMRAP 2 min., For Points

Optionen*:

- 1 Punkt für 1 Abmat Sit-Up (ID 13.01)
- 3 Punkte für 1 Hanging Knee Raise (ID 7.09)
- 6 Punkte für 1 Toes to Bar (ID 7.01)

*es darf zwischen den Movement-Optionen im Test gewechselt werden.

Rest 1 min. (02:00 – 03:00)

...

ABLAUF

Zum Start des Tests beginnt der/die Athlet*in in einem Zeitfenster von 2 Minuten so viele Punkte wie möglich zu sammeln. Es darf während des Zeitfensters jederzeit zwischen den Übungen gewechselt werden.

EQUIPMENT

- Abmat
- Rack

LM 2024 Bodyweight und Endurance

| <i>Übung</i> | <i>Reps</i> | <i>Faktor</i> | <i>Punkte</i> |
|----------------------|-------------|---------------|---------------|
| <i>Sit-ups</i> | | 1 | |
| <i>Knee Raise</i> | | 3 | |
| <i>Toes to Bar</i> | | 6 | |
| <i>Gesamt Punkte</i> | | | |

Technical Official: _____ SCORE: _____
GESCHRIEBEN Punkte

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

ATHLET*IN: _____
UNTERSCHRIFT

LM 2024 Bodyweight und Endurance

Endurance

Test 2: Endurance (03:00 – 20:00)

For Time, Time Cap 17 min.

3 rounds of

- 9 **Shuttle Runs, 2x7,5m (ID 9.02)
- 9 Line Facing Burpees over Line (ID 10.02)
- 30 Jump over Line

2 rounds of

- 9 **Shuttle Runs, 2x7,5m (ID 9.02)
- 15 Line Facing Burpees over Line (ID 10.02)
- 60 Single unders (ID 10.06)

1 round of

- 9 **Shuttle Runs, 2x7,5m (ID 9.02)
- 21 Line Facing Burpees over Line (ID 10.02)
 - tie break –
- 90 Double unders (ID 10.07)

**1 Shuttle run = hin und zurück; hier 7,5m hin und 7,5m zurück.

ABLAUF

Flow der Athlet*in startet den Test an der Startlinie der Shuttle Runs. Nach 9 absolvierten Runs (=18x7,5m) begibt er/sie sich an die 9 Line Facing Burpees. Die erste Runde endet mit 30 Jumps over Line. Dieser Ablauf wird insgesamt 3 Runden durchgeführt.

Ab Runde 4 wechselt der/die Athletin in 9 Shuttle Runs, gefolgt von 15 Line Facing Burpees und 60 Single Under für die nächsten zwei Runden.

Runde 6 beinhaltet 9 Shuttle Runs, 21 Line Facing Burpees (Tie Break) und 90 DU's. Das Time Cap beträgt 17 min. Bei einer hochlaufenden Uhr gemeinsam mit Test 1 ist der Test bei 20min zu Ende.

EQUIPMENT

- Springseil
- Markierung Shuttle Run
- Markierung Burpee

LM 2024 Bodyweight und Endurance

| <i>Runde</i> | <i>Shuttle runs</i> | <i>Burpees</i> | <i>Jump over Line Single Under Double Unders</i> | <i>Reps</i> |
|--------------|---------------------|----------------|--|-------------|
| 1 | 9 | 9 | 30 | 48 |
| 2 | 9 | 9 | 30 | 96 |
| 3 | 9 | 9 | 30 | 144 |
| 4 | 9 | 15 | 60 | 228 |
| 5 | 9 | 15 | 60 | 312 |
| 6 | 9 | 21 | 90 | 432 |
| | | Tie Break | | Time |

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

LM 2024 Bodyweight und Endurance

BEWEGUNGS-STANDARDS

Alle Bewegungsstandards findest du auch auf der Homepage 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 zuständig. Bei Ergänzungen gelten die im Scoresheet beschriebenen Standards.

Bodyweight

Abmat Sit-Up ([ID 13.01](#))

Hanging Knee Raise ([ID 7.09](#))

Toes to Bar ([ID 7.01](#))

Abweichende Regelung für den Online-Wettkampf

Abmat Sit-Ups:

- *Rep Ende - Der/Die Athlet*In berührt den Boden vor den Füßen/Fußknöcheln, es muss nicht vor die Fußspitzen gegriffen werden.*

LM 2024 Bodyweight und Endurance

Endurance

Shuttle Runs ([ID 9.02](#))

Line Facing Burpees over Line ([ID 10.02](#))

Jump over Line (in Anlehnung an ID 10.05; siehe nachfolgende Erläuterungen)

Single unders ([ID 10.06](#))

Double unders ([ID 10.07](#))

Abweichende Regelung für den Online-Wettkampf

Shuttle Runs:

- Eine kürzere Distanz von 5m ist erlaubt, wenn am Ende die Gesamtdistanz von 135 Meter pro Runde gelaufen wird. Eine längere Distanz ist nicht zulässig, es dürfen maximal 7,5 Meter Abschnitte sein.
- -> alle 15m zählen als ein Rep

Line Facing Burpees over Line:

- Die Linie muss übersprungen werden.
- Ein beidbeiniger Absprung ist nicht notwendig.
- Die Linie darf während der gesamten Bewegung nicht berührt werden.

Jump over Line:

- Es darf in jeder Art gesprungen werden, beide Füße müssen für eine gültige Wiederholung den Boden auf der anderen Seite berühren.
- Die Linie darf nicht berührt werden.