DEUTSCHER BUNDESVERBAND *funktionaler* FITNESS

Bodyweight & Endurance Tests

Repeatable Test of Fitness

RToF

Bodyweight Test & Endurance Test
For Time

30 Burpees over Rower, one-foot takeoff

-1 Minute Pause-

2000m Row

-1 Minute Pause-

30 Burpees over Rower, one-foot takeoff

-1 Minute Pause-

1000m Row

Hinweise

Die Burpees (ID 10.01) werden abweichend vom iF3-Standard mit dem One-Foot Takeoff durchgeführt.

Beide Füße müssen während des Sprungs einmal gleichzeitig in der Luft sein.

Ein Step-Over ist nicht erlaubt.

Beim Rudern (ID 9.03) sollten die 2000m und 1000m in der Pause vorher voreingestellt werden.

Equipment

Es wird ein Concept2 RowErg mit PM5 empfohlen. Jedoch kann jedes Ruder-Ergonmeter verwendet werden. Teilnehmer:innen sollten darauf achten im Folgejahr das gleiche Modell zu verwenden.

Gym-Timer

30 Burpees	_____:_____ *Min* *Sek.*	(T1)
1 Min. Pause		
2000m Row	_____:_____ *Min* *Sek.*	(T2)
1 Min. Pause		
30 Burpees	_____:_____ *Min* *Sek.*	(T3)
1 Min. Pause		
1000m Row	_____:_____ *Min* *Sek.*	

(Score Endurance)

T3 - 01:00 - T2 + T1 = _____:_____ *Min* *Sek.*

(Score Bodyweight)

Für die Berechnung des Bodyweight-Test Scores gibt es unter folgenden Link einen Taschenrechner:
https://dbvff.github.io/rtf-bwscore-calculator

_____
Technical Official (TO)

_____ _____
Athlete Name *Athlete Unterschrift*

Athlete Copy

_____
Notizen (z.B. Rower Modell, Ersatzhindernis, bevorzugte Burpee-Technik, usw.)

_____ _____ _____:_____ _____:_____
Athlete Name *Datum, Ort* *Min* *Sek.* *Min* *Sek.*
(Score Endurance) *(Score Bodyweight)*

_____ _____ _____
Technical Official (TO) *TO Unterschrift* *TO E-Mail für Validierung*

https://competitioncorner.net/events/14883