DEUTSCHER BUNDESVERBAND funktionaler FITNESS

Strength Test A & B

Repeatable Test of Fitness

RToF

Minute 00:00 - 00:30 (Strength Test A)
For Reps, Ground to Overhead. 40/25kg
Minute 02:00 - 02:30
For Reps, Ground to Overhead, 50/35kg
Minute 04:00 - 04:30
For Reps, Ground to Overhead, 60/45kg

-3:30 Minuten Pause-

Minute 08:00 - 12:00 (Strength Test B)
For Weight, TC4,
1 RM Clean and Jerk

Strength Test A

3x 30/90 Sek. Intervallen.
Die Gewichte steigen mit jedem Intervall.

Als Ground to Overhead (GTOH) sind erlaubt:
- Muscle/Power/Squat Snatch (ID 4.01),
- Cluster (ID 4.07),
- Clean & Jerk (ID 4.08),
- Muscle/Power/Squat Clean & any Jerk/Press

Strength Test B

Der Clean & Jerk (ID 4.08) sind zwei Bewegungen wofür die Endpositionen gezeigt werden müssen.

Equipment

Langhantel 20/15kg und die üblichen Bumper Plates.

Officiating Hinweise

Stehe seitlich vor der Athlet:in, ca. 45 Grad.

Gebe ein Handsignal für jeden GoodRep.

Endposition GTOH (A) und Jerk (B): Kniestreckung, Hüftstreckung, Ellenbogenstreckung, Hantel über Körpermitte (z.B. Kopf durchgestreckt)

Endpostion Clean (B): Hantel liegt auf Schulter, Ellenbogen vor Hantel, Hüftstreckung, Kniestreckung.

Wiederholungen müssen immer komplett im Zeitfenster abgeschlossen werden.

Strength Test A

1. Intervall mit 40/25kg	*Reps*
2. Intervall mit 50/35kg	*Reps*
3. Intervall mit 60/45kg	*Reps*

=

Summe Wiederholungen
(Score Strength A)

Strength Test B

1. Versuch	*kg*
2. Versuch	*kg*
3. Versuch	*kg*
4. Versuch	*kg*
5. Versuch	*kg*

Technical Official (TO)

Gewicht in kg
Score Strength B)

Athlete Name

Athlete Unterschrift

Athlete Copy

Notizen (z.B. Hilfe beim Umstecken bekommen, Art des GTOH, häufige/grenzwertige Art der NoReps)

Athlete Name

Datum, Ort

Gesamtwiederholungszahl
(Score Strength A)

Gewicht in kg
(Score Strength B)

Technical Official (TO)

TO Unterschrift

TO E-Mail für Validierung

https://competitioncorner.net/events/14883