



**DBVfF**  
**DEUTSCHE**  
**MEISTERSCHAFT**  
funktionaler  
**FITNESS**  
**2021**

**DEUTSCHER BUNDESVERBAND  
FUNKTIONALER FITNESS e.V.  
PHASE 1 - LANDESMEISTERSCHAFT  
L-T2 MIXED MODAL**

**V 1.0 // 01.02.2021**

## TEST 2 - L-T2 MIXED MODAL

10 Minuten AMRAP

60 Single Under  
40 m Double KB Farmers Carry @24/16kg  
20 Russian KBS  
@24/16kg

\*Männer verwenden KBs mit 24kg/ Frauen  
verwenden KBs mit 16kg

### SCORE

Die Summe aller Reps ist der Score.

## ABLAUF

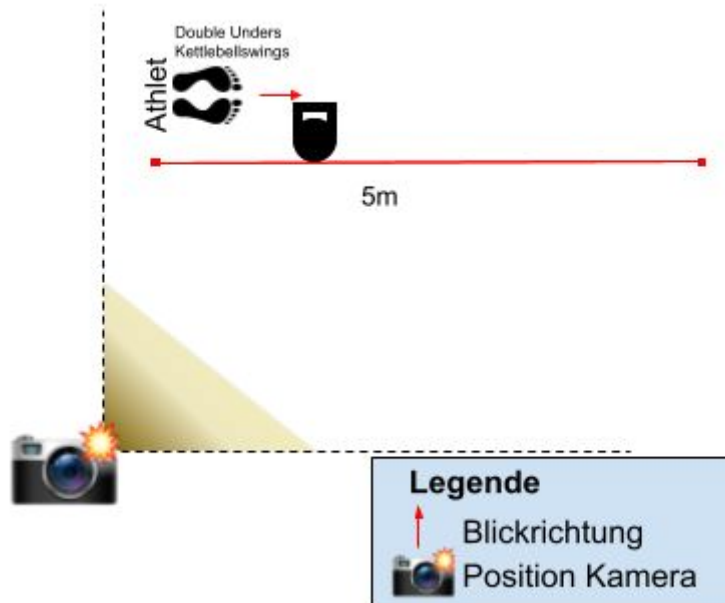
Innerhalb von 10 Minuten müssen die genannten Übungen nach der Reihe absolviert werden. Der Athlet startet mit dem Signalton der Uhr und fängt mit den Single Undern an. Nachdem die geforderten 60 Reps erreicht sind, werden 40m (in 8x 5m Segmenten) Double KB Farmers Carry absolviert (zwischen durch absetzen ist erlaubt). Hat der Athlet die geforderte Distanz erreicht, wird die Runde mit 20 Russian KBS beendet und ein neue Runde mit Single Undern startet.

## EQUIPMENT

- Springseil (Jump Rope)
- Männer: 2 Kettlebells á 24kg
- Frauen: 2 Kettlebells á 16kg

Sorgt bei jedem Test für genug Platz, um sicher performen zu können und keiner Gefahr ausgesetzt zu sein. Räumt überflüssiges Equipment oder andere etwaige Gegenstände aus dem Weg. Weist andere Athleten innerhalb eurer Box darauf hin, dass sie bitte während des Tests Rücksicht auf euch und euer Equipment nehmen sollen.

## VIDEO-STANDARD



Bevor es los geht, achtet bitte darauf, dass euer Aufbau dem unseres Bildbeispiels entspricht.

Weiterhin muss während des gesamten Tests ein Timer zu sehen sein, der die laufende Uhr anzeigt. Die Nutzung von WeTime oder WodProof ist verbindlich. Sollte euch der gezeigte Aufbau oder das Filmen mit einer der angesprochenen Applikationen nicht möglich sein, kontaktiert uns im Voraus.

Alle Videos müssen unbearbeitet sein, um akzeptiert zu werden.

Achtet darauf, dass eure Wendepunkte im Farmers Carry deutlich zu sehen sind.

Der Kettlebell Swing ist von der Seite zu filmen, so dass sowohl die Höhe der Kettlebell, als auch die Streckung der Hüfte deutlich zu erkennen ist.

# BEWEGUNGS-STANDARDS

## **SINGLE UNDER** – ID 10.06

Der Athlet springt und zieht einmal das Seil unter seinen Füßen durch.

### **REP START**

Freistehend.

Beide Enden des Seils werden festgehalten, jedes Ende in einer Hand.

### **REP ENDE**

Beide Enden des Seils werden festgehalten, jedes Ende in einer Hand.

### **REP ANFORDERUNG**

Das Seil rotiert um die sagittale Achse des Athleten.

Ein beidbeiniger Absprung vom Rep Start ist erforderlich.

Während der Athlet in der Luft ist muss das Seil unter den Füßen durchgezogen werden

Anzahl der Rotationen während der Athlet in der Luft ist = 1.

### **CYCLE & WIEDERHOLUNG**

Zusätzliche Rotationen sind nach der Wiederholung nicht erlaubt. Andernfalls kann der Athlet in jeder kontrollierten Form zum Rep Start zurückkehren.

## **FARMERS CARRY** – ID 14.07 -ID V.07

Der Athlet trägt ein Gewicht ohne Unterbrechung über eine gewisse Distanz hin.

### **REP START**

Frei stehend.

Beide Füße hinter der Startlinie.

### **REP ENDE**

Frei stehend.

Beide Füße hinter der Ziellinie.

### **REP ANFORDERUNG**

Das Tragen des Gewichtes muss ohne Unterbrechung erfolgen für ein volles Segment.

Das Objekt wird für die gesamte Wiederholung durch die **Hände** getragen. Die Arme hängen nach unten.

Das Objekt darf zu keiner Zeit auf dem Körper abgelegt werden

### **CYCLE & WIEDERHOLUNG**

REP bei Segmenten: **REP ENDE** ist gültig über der Linie und der neue startet fließend und wird somit zum **REP START**.

Bei Ungültigkeit: Der Athlet muss zurück zum **REP START** und das in kontrollierter form innerhalb seiner Lane.

### **MESSUNGEN**

Start und Ziellinie auch für jedes Segment.

## **RUSSIAN KETTLEBELL SWING** – ID 6.02

Der Athlet 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 frontal Achse des Körpers zwischen den **Beinen**.

### **REP ENDE**

Aufrecht stehend.

Die gesamte Kettlebell befindet sich über der horizontalen Ebene der Schulter.

### **REP ANFORDERUNG**

Die Kettlebell muss in einer flüssigen Bewegung geschwungen werden..

### **CYCLE & WIEDERHOLUNG**

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

### **EQUIPMENT**

1 Kettlebell