



DBVfF
DEUTSCHE
MEISTERSCHAFT
funktionaler
FITNESS
2021

**DEUTSCHER BUNDESVERBAND
FUNKTIONALER FITNESS e.V.
PHASE 1 - LANDESMEISTERSCHAFT
L-T3 BODYWEIGHT**

V 1.0 // 01.02.2021

TEST BODYWEIGHT

5 Runden für Zeit (TimeCap=15min)

20 Air Squats

15 Box Jump Step Down @24"/20"

10 PushUps

5 Toes 2 Bar

SCORE

Die benötigte Zeit zum Absolvieren aller 5 Runden oder die Anzahl der ausgeführten Reps innerhalb des TimeCaps ist der Score.

ABLAUF

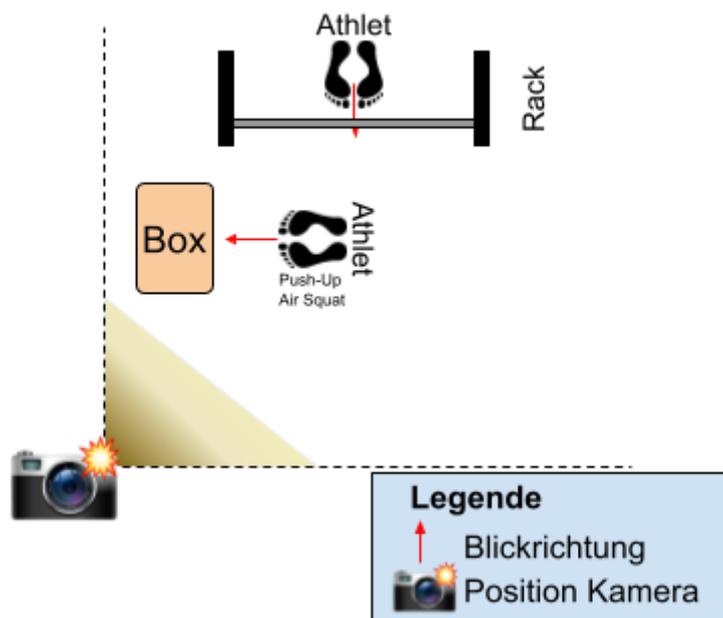
Innerhalb eines TimeCaps von 15 Minuten müssen die genannten Übungen nach der Reihe absolviert werden. Der Athlet startet mit dem Signalton der Uhr und fängt an 20 Air Squats auszuführen. Nachdem die geforderten Reps erreicht sind, absolviert er 15 Box Jump Step Downs. Hat er die Anzahl erreicht, werden 10 PushUps absolviert. Eine Runde wird mit 5 Toes to bar abgeschlossen, bevor eine neue Runde beginnt.

EQUIPMENT

- **Männer: Box Höhe 24"**
- **Frauen: Box Höhe 20"**
- **Rack für Toes to Bar**

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.

VIDEO-STANDARD



Bevor es los geht, achtet bitte darauf, dass euer Aufbau dem unseres Bildbeispiels entspricht. Filmt außerdem die Höhe der Box bevor ihr euer Workout startet

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 bitte.

Alle Videos müssen unbearbeitet sein, um akzeptiert zu werden.

Achtet darauf, dass im Box Jump eure Hüftöffnung auf der Box im Video deutlich zu sehen. In der Kniebeuge muss aus dem Video ersichtlich werden, dass Eure Hüfte in der Beuge unterhalb der Knie ist, als auch in der Ausgangsposition eine deutliche Streckung zu sehen ist.

Die Liegestütz sind so auszuführen, dass der Bodenkontakt der Brust ersichtlich ist. Ein Abweichen vom Videostandard zum Beispiel durch Blick zur Kamera in der Kniebeuge wird mit Anpassung des Scores geahndet.

BEWEGUNGS-STANDARDS

AIR SQUAT – ID 1.01

Der Athlet führt den Air Squat ohne zusätzliches Gewicht aus. Dabei geht er in die tiefe Kniebeuge, die Hüfte ist am Umkehrpunkt unter parallel und danach steht er wieder auf.

REP START

Aufrecht stehend.

REP ENDE

Aufrecht stehend.

REP ANFORDERUNG

Die tiefe Kniebeuge muss erreicht werden.

CYCLE & WIEDERHOLUNG

Das REP ENDE ist gültig und geht direkt in den REP START über.

BOX JUMP (Step Down) – ID 10.04

Der Athlet springt vom Boden auf eine Box und steht mit der Hüfte durchgestreckt, aufrecht darauf.

REP START

Frei stehend.

REP ENDE

Aufrecht stehend auf der Box

REP ANFORDERUNG

Der Athlet springt auf die Box.

Beide Füße verlassen gleichzeitig den Boden

Beide Füße landen gleichzeitig auf der Box.

CYCLE & WIEDERHOLUNG !

Der Athlet muss mit dem Fuß seiner Wahl die Box zuerst von der Box steigen um zum **REP START** zurückzukehren. Ein Absprung von der Box ist nicht gestattet.

PUSH-UP – ID 15.01 basierend auf den Handrelease Push-Up

Der Athlet startet in einer plank Position, lässt sich absinken und liegt flach auf dem Boden, bevor er sich in die plank Position zurück drückt.

REP START

Plank Lockout.

REP ENDE

Plank Lockout.

REP ANFORDERUNG

Die Bauchlage muss erreicht sein.

CYCLE & WIEDERHOLUNG

Das **REP ENDE** ist gültig und geht direkt in den **REP START** über.

TOES-TO-BAR – ID 7.01

Der Athlet hängt von der Stange und bringt die Füße/Zehen mit einer flüssigen Bewegung an die Stange

REP START

Vertikaler Hang von einer horizontalen Stange.

Die Hüfte ist komplett gestreckt

Die Fersen befinden sich hinter der vertikalen Achse direkt unter der Stange.

REP ENDE

Die **Zehenspitzen** berühren die die Stange gleichzeitig. Der Kontaktpunkt ist zwischen den **Händen**.

REP ANFORDERUNG

Keine

CYCLE & WIEDERHOLUNG

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

VARIATION

V.12 – Strikt

V.13 – Kipping