



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

**DEUTSCHER BUNDESVERBAND  
FUNKTIONALER FITNESS e.V.  
PHASE 1 - LANDESMEISTERSCHAFT  
L-T4 STRENGTH**

**V 1.0 // 01.02.2021**

# TEST STRENGTH

## Für Gewicht

Clean & STOH

Find your **1RM** in 8 Min

## SCORE

Das Gewicht des schwersten erfolgreich ausgeführten Clean & STOH ist der Score.

## ABLAUF

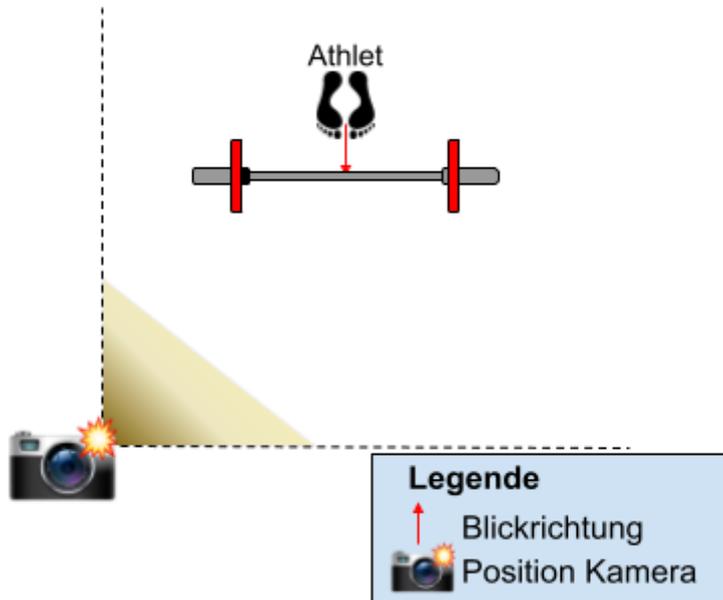
Innerhalb von 8 Minuten wird ein Clean gefolgt von einem Shoulder to Overhead absolviert. Der Athlet kann so viele Versuche machen, wie er möchte innerhalb des Zeitfensters. Alle Versuche werden mit ein und derselben Langhantel absolviert. Der Athlet muss die Gewichte eigenständig wechseln.

## EQUIPMENT

- Langhantel
- Gewichtsscheiben mit erkennbaren Gewichtsmarkierungen
- Clips

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 darauf, dass euer Aufbau dem unseres Bildbeispiels entspricht. Filmt außerdem die Gewichte bevor ihr euren Test 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 im Vorfeld.

Alle Videos müssen unbearbeitet sein, um akzeptiert zu werden.

Achtet darauf, dass im Video die komplette Bewegung des Cleans und des Shoulder to Overhead zu sehen ist. Dies umschließt die Füße, als auch die gesamte Stange im Lock Out Überkopf. Gewichte die abgebaut wurden, müssen nach der Benutzung sichtbar im Video bleiben. Ein Abweichen vom Videostandard wird mit einem Herabsetzen des Scores geahndet.

# BEWEGUNGS-STANDARDS

## **CLEAN, ANYHOW** – ID 3.01

Der Athlet bewegt das Gewicht vom Boden auf die Schultern.

### **REP START**

Das Gewicht liegt auf dem Boden.

Die Hände sind am Gewicht.

### **REP ENDE**

Front-rack lockout.

Hände an der Stange, Ellbogen vor der Stange, Hüfte und Knie gestreckt.

### **REP ANFORDERUNG**

Das Gewicht wird in einer fließenden Bewegung vom Boden oder aus dem Hang auf die Schultern umgesetzt.

Es muss eine *Clean Ausführung* sein.

### **CYCLE & WIEDERHOLUNG**

Das Gewicht darf in beliebiger Art und Weise zurück zum **REP START** geführt werden.

## **SHOULDER TO OVERHEAD** – ID 5.05

Der Athlet bewegt ein Gewicht von den Schultern aus über Kopf.

### **REP START**

Aufrecht stehend.

Das Gewicht befindet sich in der **front rack Position**.

### **REP ENDE**

Overhead Lockout.

### **REP ANFORDERUNG**

Keine.

Jede Bewegung ist erlaubt um das Gewicht über Kopf zu stämmen.

### **CYCLE & WIEDERHOLUNG**

Das Gewicht darf in beliebiger Art und Weise zurück zum **REP START** geführt werden.