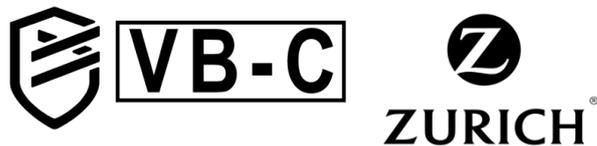




**DBVfF**  
**DEUTSCHE**  
**MEISTERSCHAFT**  
funktionaler  
**FITNESS**  
**2022**

**DEUTSCHER BUNDESVERBAND  
FUNKTIONALER FITNESS e.V.  
LANDESMEISTERSCHAFT**

**MIXED MODAL**  
V.1.0 09.01.2022



## TEST MIXED MODAL

### 12 Min AMRAP

36 Single Under  
18 Russian Kettlebell Swing  
24/16kg  
9 Wall Balls (3,00m/2,75m)

### SCORE

Die Anzahl der erreichten  
Wiederholungen nach 12 Minuten

## ABLAUF

Innerhalb von 12 Minuten müssen die genannten Übungen nach der Reihe absolviert werden. Der Test startet mit dem Signalton der Uhr, das Seil darf vor Beginn bereits aufgenommen werden. Die Runde beginnt mit 36 Single Under, gefolgt von 18 Russian Kettlebell Swings und wird mit 9 Wall Balls abgeschlossen. Nach Abschluss einer Runde, kann die nächste Runde gestartet werden. Im Zeitraum von 12 Minuten werden so viele Runden und Wiederholungen wie möglich absolviert. Der Score ist die Gesamtzahl der erreichten Wiederholungen.

## EQUIPMENT

- Kettlebell 24/16 Kg
- Wall/Med Ball 9/6 Kg
- Springseil

### ACHTUNG

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

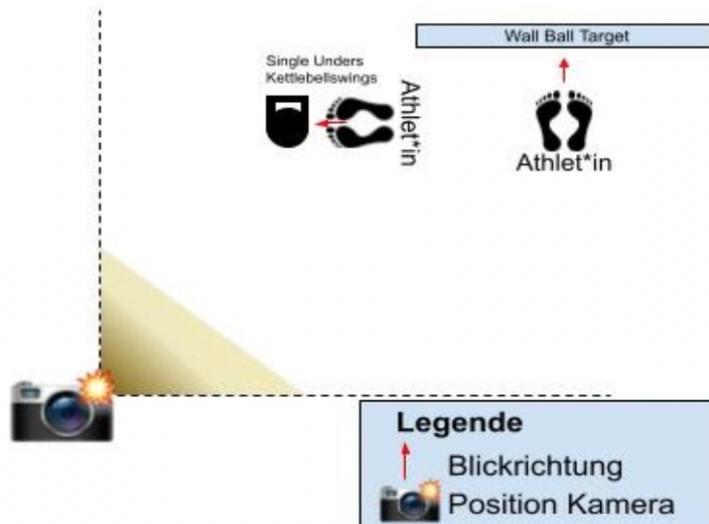
Bevor es los geht, achtet bitte darauf, dass euer Aufbau dem unseres Bildbeispiels entspricht.

Weiterhin muss während des gesamten Tests ein Timer zu sehen sein, der die laufende Uhr anzeigt. 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 alle Gewichte im Vorfeld abgefilmt werden und deutlich zu erkennen sind. Auch die Zielhöhe der Wall Ball-Targets ist abzumessen und zu filmen. Stellt euch vor Beginn des Tests mit Namen, Box und ggf. Altersklasse vor.

Achtet darauf, dass in eurem Video der Zeitstempel der Apps sichtbar ist. Das Wallball Ziel muss während der gesamten Aufnahme gut sichtbar sein



## BEWEGUNGS-STANDARDS

Alle Bewegungsstandards findest du auch auf der Homepage unter:

<https://dbvff.de/der-sport/standards-regeln/>

in unserem Standards Regelwerk. Hier werden auch einzelne Positionen, die in den Übungen verlangt werden ausführlich beschrieben.

Bei Ergänzungen zählen die im Scoresheet beschriebenen Standards.

### SINGLE UNDER - ID 10.06

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

#### REP START

Frei stehend:

Beide **Füße** berühren den Boden.

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

#### REP ENDE

Frei stehend:

Beide **Füße** berühren den Boden.

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

#### REP ANFORDERUNG

Ein beidbeiniger Absprung vom **Rep Start** ist erforderlich.

Während der Athlet in der Luft ist muss das Seil einmal unter den Füßen durchgezogen werden. Das Seil wird nach vorne gedreht.

#### CYCLE & WIEDERHOLUNG

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

### 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 vertikalen Achse des Körpers zwischen den **Beinen**. Die **Arme** sind vollständig ausgestreckt, beide **Hände** sind an der Kettlebell.

#### REP ENDE

Die gesamte Kettlebell und beiden **Ellenbogen** befinden sich über der horizontalen Ebene der Schulter. Knie und Hüfte sind gestreckt, der Körper steht aufrecht.

#### REP ANFORDERUNG

Die Kettlebell muss in einer flüssigen Bewegung geschwungen werden. Die Arme müssen nur in der Hang Position ausgestreckt sein.

#### CYCLE & WIEDERHOLUNG

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

#### EQUIPMENT

Kettlebell ( Hände an der Hantel).

### WALL-BALL - ID 15.02

Der Athlet/die Athletin steht vor einem Ziel und wirft aus der tiefen Kniebeuge einen Medizinball auf das Ziel.

#### REP START

**Tiefe Kniebeuge** mit Medizinball vor dem Körper.

Die Hüftfalte befindet sich unterhalb des Niveaus des Kniegelenks.

Nur die **Hände** halten den Ball fest.

#### REP ENDE

Der Medizinball berührt das vorgegebene Ziel. Für Männer befindet sich das Ziel 300cm über dem Boden, für Frauen 275cm.

#### REP ANFORDERUNG

Während der Athlet aufsteht, wirft er den Ball nach oben. Die komplette Trefferfläche des Balles muss dabei über der Zielmarkierung liegen.

#### CYCLE & WIEDERHOLUNG

Der Ball muss vom vorherigen Wurf gefangen werden oder er muss vom Boden aufgehoben werden, um starten zu können. Berührt der Ball den Boden, muss dieser erst zur Ruhe kommen, bevor er erneut aufgenommen werden darf.

# SCORECARD

**TEST  
MIXED MODAL**

**12 Min AMRAP**

36 Single Under  
18 Russian Kettlebell Swing  
24/16kg  
9 Wall Balls 9/6kg  
(3,00m/2,75m)

SCORE  
Die Anzahl der erreichten  
Wiederholungen nach 12  
Minuten

RUNDE	36 Single Under	18 Russian KBS	9 Wall Balls
1	36	54	63
2	99	117	126
3	162	180	189
4	225	243	252
5	288	306	315
6	351	369	378
7	414	432	441
8	477	495	504
9	540	558	567
10	603	621	630
11	666	684	693
12	729	747	756
<b>GESAMT Reps</b>		-----	

Name des Athleten: \_\_\_\_\_  
GESCHRIEBEN

SCORE: \_\_\_\_\_  
ZEIT/KG/REPS

Gym/Box: \_\_\_\_\_  
NAME DES GYM/BOX

TO: \_\_\_\_\_  
GESCHRIEBEN

Ich bestätige, dass die obigen Angaben wahrheitsgetreu gemacht wurden und meine Leistung akkurat widerspiegeln.

ATHLET: \_\_\_\_\_  
UNTERSCHRIFT & DATUM

KOPIE FÜR GYM / BOX

Name des Athleten: \_\_\_\_\_  
GESCHRIEBEN

SCORE: \_\_\_\_\_  
ZEIT/KG/REPS

Gym/Box: \_\_\_\_\_  
NAME DES GYM/BOX

TO: \_\_\_\_\_  
GESCHRIEBEN