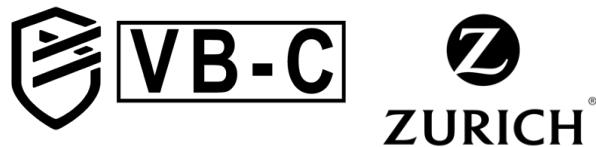




**DEUTSCHE  
MEISTERSCHAFT**  
funktionaler  
**FITNESS**  
**2022**

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

**STRENGTH**  
V.1.0 09.01.2022



## TEST STRENGTH

### Für Gewicht

Deadlift  
- then -  
Strict Press

Find your 1RM für jeden Lift in 15 Min

SCORE

Die Summe des jeweils schwersten erfolgreich  
bewegten Gewichtes

## ABLAUF

Innerhalb von 15 Minuten wird zuerst ein 1 RM Deadlift und anschließend eine 1 RM Strict Press aufgebaut. Der Test startet mit einer Langhantel am Boden und einer Langhantel im Rack. Innerhalb der 15 Minuten können so viele Versuche gemacht werden wie möglich. Der Athlet muss die Gewichte eigenständig wechseln. Sobald die erste Wiederholung in der Strict Press erfolgt ist, darf kein weiterer Deadlift gemacht werden. Die Langhanteln dürfen zu Beginn des Tests beladen sein. Es ist nicht zwingend erforderlich, mehrere Langhanteln oder ein Rack zu benutzen.

## EQUIPMENT

- Langhanteln (20kg/15kg)
- Gewichtsscheiben mit erkennbaren Gewichtsmarkierungen
- Clips, Collars oder vergleichbare Sicherungen

### 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 darauf, dass euer Aufbau dem unseres Bildbeispiels entspricht. Legt euch die Gewichte, welche ihr für den Test verwenden wollt bereit und filmt sie ab, bevor ihr euren Test startet. Alle verwendeten Gewichte müssen vor dem Test gefilmt worden sein und während der gesamten Aufnahme im Bild bleiben.

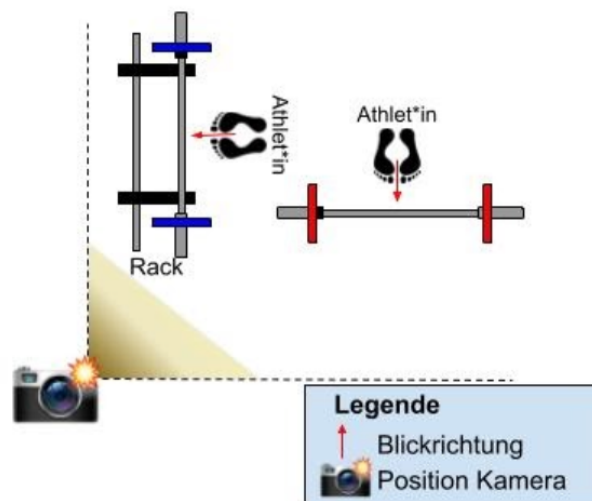
Weiterhin muss während des gesamten Tests ein Timer zu sehen sein, der die laufende Uhr anzeigt. Die Nutzung von WeTime oder WodProof ist verbindlich.

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 in eurem Video der Zeitstempel der Apps sichtbar ist.

Achtet darauf, dass im Video die komplette Bewegung des Deadlifts und der Strict Press zu sehen ist. Dies umschließt die Füße, als auch die gesamte Stange im Overhead Lockout. Gewichte die abgebaut wurden, müssen nach der Benutzung sichtbar im Video bleiben.

Denkt daran alle Gewichte und genutzten Langhanteln einmal zu filmen.

Ein Abweichen vom Videostandard wird mit einem Herabsetzen des Scores geahndet. Bevor ihr den Test beginnt, stellt euch mit Namen, Box und ggf. Altersklasse vor. Filmt anschließend sämtliches Equipment, das ihr benutzen werdet.



### Legende

↑ Blickrichtung  
Kamerapiktogramm Position Kamera

## 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.

### DEADLIFT - ID 2.01

Der Athlet hebt ein Gewicht vom Boden bis zur Hüfte und steht in der Endposition dabei aufrecht.

#### REP START

Das Gewicht liegt auf dem Boden.

Die Hände sind an dem Gewicht.

#### REP ENDE

Deadlift Lockout.

Aufrecht stehen, Hüfte und Knie sind gestreckt, Schultern hinter dem Gewicht.

#### REP ANFORDERUNG

Die Arme sind während des Lifts außerhalb der Beine. Ein Sumo Deadlift ist nicht erlaubt.

### STRICT PRESS - ID 5.01

Der Athlet drückt das Gewicht von den Schultern aus über Kopf. Hierbei kommt keine andere Bewegung aus dem unteren Körperbereich.

#### REP START

Front-Rack Lockout:

Gewicht liegt auf den Schultern ab und ruht dort, Ellbogen sind vor der Stange, Hände berühren die Stange, Hüfte und Knie sind voll gestreckt.

#### REP ENDE

Overhead Lockout:

Aufrecht stehend, Hüfte und Knie voll gestreckt. Gewicht wird mit gestreckten Armen über dem Kopf gehalten. Athlet etabliert Kontrolle über Position.

#### REP ANFORDERUNG

Während der Übung sind die Knie und die Hüfte gestreckt. Die Fersen befinden sich während der gesamten Übung auf dem Boden. Vor der Übung darf in keiner Weise Momentum aus dem Körper generiert werden.

# SCORECARD

**TEST  
STRENGTH**

**Für Gewicht**

Deadlift  
- then -  
Strict Press

Find your 1RM für jeden Lift  
in 15 Min

SCORE  
Das Gewicht des schwersten Die  
Summe des jeweils schwersten  
erfolgreich bewegten Gewichtes

Versuch	DEADLIFT
1	Kg
2	Kg
3	Kg
4	Kg
5	Kg

- into -

Versuch	STRICT PRESS
1	Kg
2	Kg
3	Kg
4	Kg
5	Kg
<b>Deadlift</b>	
	.....KG
<b>Strict Press</b>	
	.....KG
<b>GESAMT</b>	
	.....KG

Name des Athleten: \_\_\_\_\_  
GESCHRIBEN

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

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

TO: \_\_\_\_\_  
GESCHRIBEN

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

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

KOPIE FÜR GYM / BOX

Name des Athleten: \_\_\_\_\_  
GESCHRIBEN

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

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

TO: \_\_\_\_\_  
GESCHRIBEN