

DBVfF
DEUTSCHE
MEISTERSCHAFT
funktionaler
FITNESS
2022

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

STRENGTH

V.1.0 01.03.2022



VB-C



ZURICH®



HANSEFIT

Affenhand®

HOLD STRONG

STRENGTH

Für Gewicht
Unbroken Complex
Clean + Hang Clean + Hang
Cluster

Find your 1RM für den Complex in
10 Min

SCORE
Das Gewicht des jeweils schwersten
erfolgreich bewegten Complexes

ABLAUF

Innerhalb von 10 Minuten absolviert der Athlet einen Complex bestehend aus Clean, welcher von einem Hang Clean gefolgt und anschließend durch einen Hang Cluster beendet wird. Der Test startet mit einer Langhantel am Boden, das Startgewicht darf bereits beladen sein. Vor jedem Versuch ist sicherzustellen, dass sich Collars, Clips oder vergleichbare Sicherungen an der Stange befinden.

Die Hantel wird in einer Bewegung vom Boden in die Frontrack Position gebracht, es gibt keine Anforderungen an den Stil des Cleans (Power, Squat, etc.). Anschließend führt der Athlet das Gewicht in eine Hang Position, ohne das Gewicht auf dem Boden abzulegen und startet aus dieser Position einen erneuten Clean, für den ebenfalls keine Anforderungen an den Stil gestellt werden (Power, Squat, etc.). Abschliessen Wird ebenfalls aus dem Hang ein Hang Cluster (Hang Squat Clean mit anschließenden Press) ausgeführt. Innerhalb der 10 Minuten können so viele Versuche gemacht werden wie möglich. Ein Wechseln der Gewichte darf nur alleine durch den Athleten stattfinden, generell sind keinerlei Hilfen von außen gestattet.

EQUIPMENT

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

ACHTUNG !!!

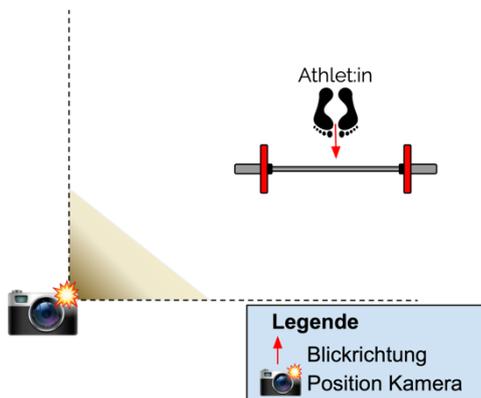
Sorgt bei jedem Test für genug Platz, um sicher performen zu können und keiner Gefahr ausgesetzt zu sein. Räumt überflüssiges Equipment oder andere etwaige Gegenstände aus dem Weg. Weist andere Athleten innerhalb eurer Box darauf hin, dass sie bitte während des Tests Rücksicht auf euch und euer Equipment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

VIDEO-STANDARD

Bevor ihr den Test beginnt, stellt euch mit Namen, Box und ggf. Altersklasse vor. Filmt anschließend sämtliches Equipment, das ihr benutzen werdet.

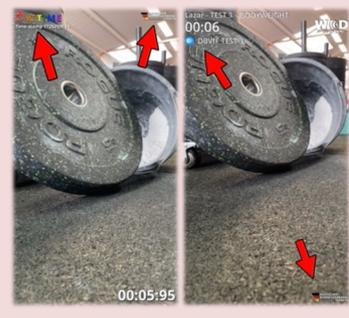
Legt euch die Gewichte, welche ihr für den Test verwenden wollt bereit und filmt sie ab, **bevor** ihr euren Test startet. Alle verwendeten Gewichte müssen **vor** dem Test gefilmt worden sein und während der gesamten Aufnahme im Bild bleiben. Weiterhin **muss** während des gesamten Tests ein **Timer** zu sehen sein, der die laufende Uhr anzeigt. Die Nutzung von WeTime oder WodProof ist **verbindlich**.

Bevor es los geht, achtet darauf, dass die Aufstellung der Kamera dazu geeignet ist, nachzuweisen, dass ihr die Bewegungsstandards befolgt. Wir empfehlen einen Kamerawinkel von schräg seitlich-vorne. Kontaktiert uns im **Vorfeld**, wenn ihr Probleme beim Filmen habt. Alle Videos müssen un bearbeitet sein, um akzeptiert zu werden. Achtet darauf, dass in eurem Video der **Zeitstempel** der Apps sichtbar ist (siehe Hinweis ZEITSTEMPEL).



ACHTUNG !!! ZEITSTEMPEL

Zum validen Nachweis Eures Scores ist die Nutzung von WeTime oder WodProof verbindlich. Dabei ist zu achten, dass ihr die Tests mit den **hinterlegten** und **vordefinierten** Test-Vorlagen absolviert, weil nur dann ein gültiger Zeitstempel in der Aufnahme hinterlegt wird.



Achtet darauf, dass im Video die komplette Bewegung des gesamten Complex 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 oder Annullierung des Scores geahndet.

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 gelten die im Scoresheet beschriebenen Standards.

HINWEIS: ARBEITEN OHNE UNTERBRECHUNG / UNBROKEN

Nachdem der erste Clean ausgeführt wurde, darf die Langhantel innerhalb eines Complex-Versuches nicht abgelegt am Boden abgelegt werden. Zwischen dem Clean und dem Hang Clean muss die Langhantel stets mit beiden Händen berührt werden. Nach erfolgreichem Clean, darf die Hantel anschließend nicht mehr unterhalb des Niveaus der Knie kommen. Beim Übergang vom Hang Clean zum Hang Cluster, darf die Langhantel ebenfalls nicht den Boden berühren. Ein Ablegen oder Neugreifen der Stange ist nicht erlaubt. Die Stange darf während des Complex-Versuches entweder in der Frontrack Position oder der Hang Position gehalten werden, solange die jeweiligen Anforderungen an die Bewegungsstandards eingehalten werden.

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

Frontrack Lockout:

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

REP ANFORDERUNG

Das Gewicht wird in einer fließenden Bewegung von der Startposition auf die Schultern umgesetzt.

HANG CLEAN, ANYHOW - ID 3.04

Der Athlet bewegt das Gewicht in einer fließenden Bewegung von oberhalb der Knie auf die Schultern.

REP START

Hang Position:

Der Athlet hält das Gewicht mit durchgestreckten Armen oberhalb der Knie.

REP ENDE

Frontrack Lockout:

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

REP ANFORDERUNG

Das Gewicht wird in einer fließenden Bewegung aus dem Hang auf die Schultern umgesetzt. Die Stange unterschreitet während der Übung niemals das Niveau der Knie.

HANG CLUSTER - ID 4.07 (VARIATION)

Der Athlet führt einen Hang Squat Clean und unmittelbar gefolgt von einem Press in fließender Bewegung aus.

REP START

Das Gewicht wird im Hang gehalten.

Die Hände sind am Gewicht. Ein Ablegen oder gar Neugreifen des Gewichts ist nicht erlaubt.

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

Das Gewicht wird in einer fließenden Bewegung aus dem Hang auf die Schultern umgesetzt. Beim Umsetzen des Gewichtes auf die Schultern befindet sich die Hüftfalte unterhalb des horizontalen Niveau der Knie.

Anschließend wird in einer fließender Bewegung das Gewicht aus der **Frontrack Position** in der **tiefen Kniebeuge über Kopf** gebracht.

Die Hüfte und die Knie müssen durchgehend gestreckt sein, nachdem das Gewicht die **Frontrack Position** verlassen hat und bis der geforderte **Overhead Lockout** erreicht ist. Ein Wiederbeugen der Knie oder der Hüfte ("Jerk") ist somit nicht erlaubt. Eine Pause in der Frontrack Position aufrecht stehend mit ausgestreckten Beinen, bevor das Gewicht über Kopf gedrückt wird, ist nicht erlaubt.

SCORECARD

STRENGTH

Für Gewicht
Unbroken Complex
Clean + Hang Clean + Hang
Cluster

Find your 1RM für den
Complex in 10 Min

SCORE
Das Gewicht des jeweils
schwersten erfolgreich
bewegten Complexes

<i>Versuch</i>	COMPLEX <i>Clean + Hang Clean + Hang Cluster</i>
1	Kg
2	Kg
3	Kg
4	Kg
5	Kg
GESAMTKg	

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