

DBVfF
DEUTSCHE
MEISTERSCHAFT
funktionaler
FITNESS
2022

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

SKILL

V.1.0 01.03.2022



VB-C



ZURICH



HANSEFIT

Affenhand

HOLD STRONG

SKILL

Für Zeit

- 6 Alternierende Get-Ups mit 24/16kg Kettlebell
- 32 Alternierende Pistol Squats
- 28 Pull-Ups
- 4 Alternierende Get-Ups mit 24/16kg Kettlebell
- 24 Alternierende Pistol Squats
- 20 Chest To Bar Pull-Ups
- 2 Alternierende Get-Ups mit 24/16kg Kettlebell
- 16 Alternierende Pistol Squats
- 12 Bar Muscle-Ups

Timecap = 15 Minuten

- ANPASSUNG AK 55+:
- Kettlebell 20/12kg
 - Air Squats anstatt Pistol Squats

SCORE

Benötigte Zeit, den Test zu beenden oder absolvierte Wiederholungen bei Erreichen des Timecaps.

ABLAUF

Der Test beginnt aufrecht stehend, eine Kettlebell vor sich auf dem Boden stehend. Männer benutzen eine 24kg Kettlebell, Frauen verwenden eine 16kg Kettlebell. Zu Beginn des Tests wird die Kettlebell über den Kopf gehoben und 6 Get-Ups absolviert. Dabei muss nach jeder Wiederholung die arbeitende Hand gewechselt werden. Anschließend sind 32 einbeinige Squats zu absolvieren. Auch hier muss nach jeder Wiederholung das arbeitende Bein gewechselt werden. Dann absolviert der Athlet / die Athletin 28 Pull-Ups an einer horizontalen Stange. Nach weiteren 4 alternierenden Get-Ups und 24 Pistols, werden 20 Chest To Bar Pull-Ups geleistet. Mit einer letzten Runde von 2 alternierenden Get-Ups und 16 Pistols schließt der Athlet / die Athletin den Test mit 12 Bar Muscle-Ups ab.

Jeweils nach den alternierenden Pistol Squats wird eine Tiebreak Zeit genommen.

Der Score des Tests ist die Zeit, nachdem der Letzte der 12 Bar Muscle-Ups absolviert wird oder die Anzahl der Wiederholungen, die bis zum Erreichen des Timecaps von 15 Minuten erbracht wurden.

ANPASSUNG AK 55+: Es sind Kettlebells mit 20 bzw. 12kg zu verwenden, sowie werden Air Squats anstatt Pistol Squats gemacht.

EQUIPMENT

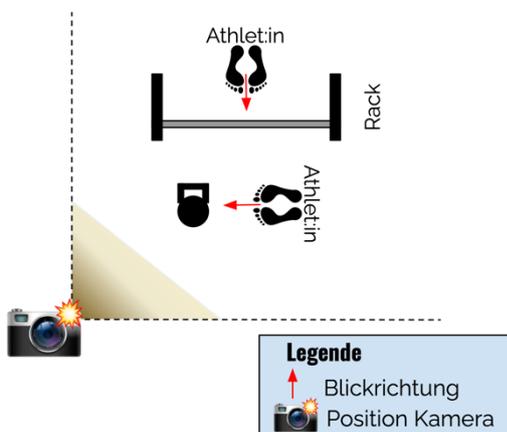
- Kettlebell (24kg/16kg)
- Pull-Up Stange
- ggf. Gymnastic Grips und Chalk
- **nicht erlaubt** sind andere, klebende Substanzen wie z.B. Wachs

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.

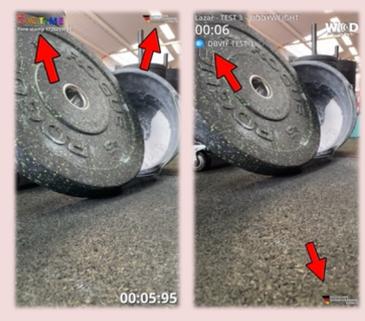
VIDEO-STANDARD

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**.



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.



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 unbearbeitet sein, um akzeptiert zu werden. Achtet darauf, dass in eurem Video der **Zeitstempel** der Apps sichtbar ist (siehe Hinweis ZEITSTEMPEL).

Achtet darauf, dass im Video alle Bewegungen des Tests zu sehen sind. Dies umschließt die Füße, als auch die Arme mit Kettlebell im Overhead Lockout. Denkt daran die Kettlebell und die genutzten Pull Up Stange 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.

TRKISH GET-UP - ID 6.05

Der Athlet/Die Athletin startet **stehend** durchgestreckt und dem Gewicht einarmig über dem Kopf. Von dort aus begibt er sich in eine auf dem Rücken liegende Position. Gesäß, Beine, Füße und Kopf berühren gleichzeitig den Boden, die Füße sind dabei ausgestreckt. Aus der liegenden Position beginnt die Bewegung zurück in die stehende Position. Während der gesamten Bewegung hat das Gewicht nur Kontakt mit der aktiven Hand und dem unteren Teil des Unterarms/Handgelenks.

REP START

Overhead-Lockout:

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

REP ENDE

Overhead-Lockout:

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

REP ANFORDERUNG

Während der Wiederholung ist eine liegende Position zu erreichen. Füße, Beine, Po, Rücken und Kopf müssen gleichzeitig den Boden berühren und das Objekt muss mit dem gestreckten Arm über dem Körper gehalten werden. Das Objekt darf während der Ausführung ausschließlich mit der aktiven **Hand** und dem entsprechenden Unterarm in Kontakt kommen.

CYCLE & WIEDERHOLUNG

Das **REP ENDE** ist gültig und geht direkt in den **REP START** über. Vor einer neuen Wiederholung muss das Gewicht in die andere Hand überführt werden, nachdem REP ENDE erreicht wurde.

PISTOLS - ID 1.06

Der Athlet/Die Athletin balanciert auf einem Bein. Mit diesem geht er einbeinig in die tiefe Kniebeuge und geht mit dem arbeitenden Bein unter parallel. Der Athlet kommt einbeinig wieder hoch, um sich gerade hinzustellen.

REP START

Lediglich der arbeitende Fuß ist in Kontakt mit dem Boden. Komplette Streckung der Hüfte und Knie des aktiven Beins. Oberkörper ist aufrecht. Keine Rotation im Körper.

REP ENDE

Lediglich der arbeitende Fuß ist in Kontakt mit dem Boden. Komplette Streckung der Hüfte und Knie des aktiven Beins. Oberkörper ist aufrecht. Keine Rotation im Körper.

REP AUSFÜHRUNG

Erreichen der **tiefen Kniebeuge**, das bedeutet dass die Hüftfalte das Niveau des Kniegelenks unterschreitet.

Der nicht arbeitende Fuß darf zu keiner Zeit den Boden berühren und ist vor dem Körper.

CYCLE & WIEDERHOLUNG

Das **REP ENDE** ist gültig und geht direkt in den **REP START** über. Sollte eine Wiederholung ungültig sein, muss mit die Wiederholung mit demselben Bein erneut ausgeführt werden. Bei der nächsten Wiederholung muss das arbeitende Bein gewechselt werden.

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.

PULL-UP - ID 7.04

Der Athlet/Die Athletin hängt von der Stange und zieht sich nach oben bis das Kinn über der Stange ist.

REP START

Vertikaler Hang von einer horizontalen Stange, mit ausgestreckten Armen. Kein Körperteil berührt den Boden.

REP ENDE

Das Kinn befindet sich über der horizontalen Linie der Stange.

REP ANFORDERUNG

Nur die Hände und Körperteile oberhalb der Brust dürfen während der Bewegung die Stange berühren.

CYCLE & WIEDERHOLUNG

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

CHEST TO BAR PULL-UP - ID 7.05

Der Athlet/Die Athletin hängt von der Stange und zieht sich nach oben bis die Brust die Stange berührt.

REP START

Vertikaler Hang von einer horizontalen Stange, mit ausgestreckten Armen. Kein Körperteil berührt den Boden.

REP ENDE

Das Brust, unterhalb des Schlüsselbeins, hat Kontakt mit der horizontalen Stange.

REP ANFORDERUNG

Nur die Hände und Körperteile oberhalb der Brust dürfen während der Bewegung die Stange berühren.

CYCLE & WIEDERHOLUNG

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

BAR MUSCLE-UP - ID 7.07

Der Athlet/Die Athletin hängt von einer horizontalen Stange, zieht sich über die Stange und erreicht er die Stützposition über der Stange.

REP START

Vertikaler Hang von einer horizontalen Stange, mit ausgestreckten Armen. Kein Körperteil berührt den Boden.

REP ENDE

Vertikale Stützposition über der Stange mit gestreckten Armen.
Die Schultern sind dabei über oder vor der Stange.

REP ANFORDERUNG

Der/Die Athlet*in muss mit gestreckten Armen an der Stange hängen, ohne den Boden zu berühren bevor die Bewegung beginnt.

Pull-Overs sind nicht erlaubt.

Kein Teil der Füße darf während einer Kip-Bewegung die horizontale Ebene der Stange überschreiten.

Außer den Händen darf kein weiterer Teil des Arms in Kontakt mit der Stange sein.

CYCLE & WIEDERHOLUNG

Der Athlet darf auf der Stange nur im vertikalen Stütz pausieren. Sollte er sich anderweitig Stützen, zum Beispiel auf der Hüfte und ohne Hände, muss der Athlet die Stange verlassen bevor er zum REP START zurückkehren kann.

SCORECARD

SKILL

Für Zeit

6 Alternierende Get-Ups mit 24/16kg Kettlebell
32 Alternierende Pistol Squats
28 Pull-Ups
4 Alternierende Get-Ups mit 24/16kg Kettlebell
24 Alternierende Pistol Squats
20 Chest To Bar Pull-Ups
2 Alternierende Get-Ups mit 24/16kg Kettlebell
16 Alternierende Pistol Squats
12 Bar Muscle-Ups

Timecap = 15 Minuten

ANPASSUNG AK 55+:
- Kettlebell 20/12kg)
- Air Squats anstatt Pistol Squats

SCORE
Benötigte Zeit, den Test zu beenden oder absolvierte Wiederholungen bei Erreichen des Timecaps.

Übung	Reps
6 Alt KB Get-Ups	1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 6 Reps
32 Alt Pistol Squats (AK 55+ Air Squats)	8 <input type="checkbox"/> 16 <input type="checkbox"/> 24 <input type="checkbox"/> 32 <input type="checkbox"/> 38 Reps
28 Pull-Ups	7 <input type="checkbox"/> 14 <input type="checkbox"/> 21 <input type="checkbox"/> 28 <input type="checkbox"/> 66 Reps
4 Alt KB Get-Ups	1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 70 Reps
24 Alt Pistol Squats (AK 55+ Air Squats)	6 <input type="checkbox"/> 12 <input type="checkbox"/> 18 <input type="checkbox"/> 24 <input type="checkbox"/> 94 Reps
20 CTB Pull-Ups	5 <input type="checkbox"/> 10 <input type="checkbox"/> 15 <input type="checkbox"/> 20 <input type="checkbox"/> 114 Reps
2 Alt KB Get-Ups	1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 116 Reps
16 Alt Pistol Squats (AK 55+ Air Squats)	4 <input type="checkbox"/> 8 <input type="checkbox"/> 12 <input type="checkbox"/> 16 <input type="checkbox"/> 132 Reps
12 Bar Muscle-Ups	3 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 9 <input type="checkbox"/> 12 <input type="checkbox"/> 144 Reps
Zeit oder Wiederholungen	----- : ----- min : sek Oder -----Reps Von 144 möglichen

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