



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

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

**MIXED MODAL**  
V.1.0 01.03.2022



**VB-C**



**ZURICH®**



**HANSEFIT**

**Affenhand®**

**HOLD STRONG**

## MIXED MODAL

### Für Zeit

100 Double Unders  
80 Wall Ball Shots mit 9/6kg auf  
ein Ziel in 3/2,75m Höhe  
60 Toes To Bar  
40 Handstand Push-Ups  
20 Cleans mit 60/40 kg

Timecap = 20 Minuten

### SCORE

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

## ABLAUF

Der Athlet/die Athletin absolviert 100 Double Unders mit einem Springseil. Nachdem alle Wiederholungen gemacht wurden, beginnt der Athlet/die Athletin mit 80 Wall Ball Shots auf ein Ziel in Höhe von 3m für Männer und 2,75m für Frauen. Dabei verwenden Männer einen Wallball mit 9kg, Frauen verwenden 6kg. Nach Abschluss aller Wall Ball Shots absolviert der Athlet/die Athletin 60 Toes To Bar an einer horizontalen Stange. Anschließend sind 40 Handstand Push-Ups abzuleisten, ehe der Test mit 20 Cleans abgeschlossen wird. Für Männer ist ein Gesamtgewicht von 60kg vorgeschrieben, Frauen benutzen 40kg.

Das Ergebnis des Tests ist die benötigte Zeit, alle Wiederholungen zu absolvieren oder die geleisteten Wiederholungen beim Erreichen des Timecaps von 20 Minuten.

Zu keiner Zeit darf der Athlet/die Athletin in irgendeiner Form Hilfe bei der Ausrichtung oder Ablegen des Equipments erhalten. An der Langhantel sind Collars, Clips oder vergleichbare Sicherungen zu verwenden.

## EQUIPMENT

- Langhanteln (20kg/15kg)
- Gewichtsscheiben mit erkennbaren Gewichtsmarkierungen
- Clips, Collars oder vergleichbare Sicherungen sind zwingend vorgeschrieben
- Wall Ball (9kg/6kg)
- Springseil
- Pull-Up Stange
- Platz an einer Wand mit Handstandbox auf dem Boden (95cmx50cm)
- 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

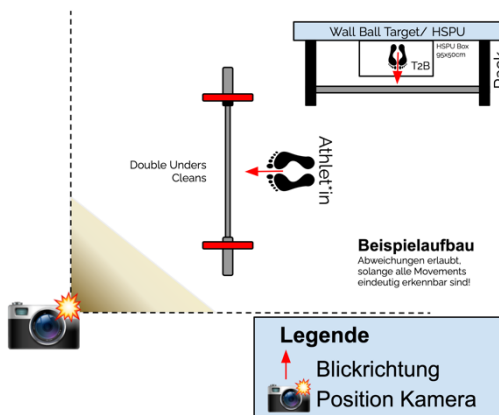
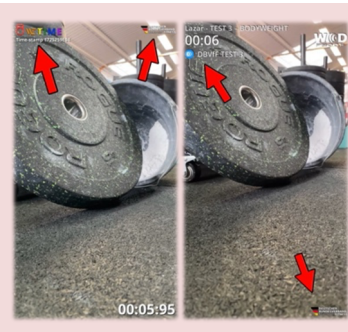
**Bevor** ihr den Test beginnt, stellt euch mit Namen, Box und ggf. Altersklasse vor. Filmt anschließend sämtliches Equipment, das ihr benutzen werdet.

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 die kompletten Bewegungen zu sehen sind und nicht durch herumstehenden Equipment verdeckt werden. Dies umschließt die Füße, als auch die gesamte Stange bei den Cleans und die Höhe der Wall Ball Shots. 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.

### DOUBLE UNDER - ID 10.07

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

#### REP START

Freistehend.

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

#### REP ENDE

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 2x unter den Füßen durchgezogen werden.

(Anzahl der Rotationen während der Athlet in der Luft ist =2). Das Seil muss von vorne unter die Beine durchgezogen werden.

#### CYCLE & WIEDERHOLUNG

Es ist erlaubt einzelne Seilsprünge zu machen, sie werden nicht als gültige Reps gewertet.

### 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.

#### 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 nach dem Treffen des Ziels gefangen werden oder er muss vom Boden aufgehoben werden, um erneut starten zu können. Berührt der Ball den Boden, muss dieser erst zur Ruhe kommen, bevor er erneut aufgenommen werden darf.

#### MESSUNGEN

Die Standardhöhe des Wurziels beträgt 300cm für die Männer und 275cm für die Frauen.

### TOES-TO-BAR - ID 7.01

Der Athlet hängt von der Stange und bringt die Füße/Zehen in einer flüssigen Bewegung an die Stange

#### REP START

Vertikaler Hang von einer horizontalen Stange, die Arme sind ausgestreckt.

Die Fersen befinden sich hinter der vertikalen Achse der Stange.

#### REP ENDE

Die Zehenspitzen oder die Fußsohlen beider Füße berühren die Stange gleichzeitig. Der Kontaktpunkt ist zwischen den Händen.

#### REP ANFORDERUNG

Zu keiner Zeit der Wiederholung darf der Boden berührt werden.

#### CYCLE & WIEDERHOLUNG

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

#### **HANDSTAND PUSH-UP - ID 12.01**

Der Athlet befindet sich in einem Handstand an der Wand, er geht mit dem Kopf tief bis er den Boden berührt und presst sich dann wieder nach oben in den vollen Lockout der Ellbogen.

#### **REP START**

Der Athlet ist **Kopfüber im Handstand**, die Arme und Hüfte sind durchgestreckt.  
Die Fersen sind in Kontakt mit der Wand.  
Die **Händeflächen** befinden sich in einem markierten Feld.

#### **REP ENDE**

Der Athlet ist **Kopfüber im Handstand**, die Arme und Hüfte sind durchgestreckt.  
Die Fersen sind in Kontakt mit der Wand.  
Die **Handflächen** befinden sich in einem markierten Feld.

#### **REP ANFORDERUNG**

Der Kopf berührt den Boden (in der horizontalen Ebene).  
Die **Handflächen** bleiben während der gesamten Übung in dem markierten Feld.

#### **CYCLE & WIEDERHOLUNG**

Das **REP ENDE** ist gültig und geht direkt in den **REP START** über.

#### **MESSUNGEN**

Das Standard Feld ist 95cm weit und 50cm tief

#### **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:**

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.

#### **CYCLE & WIEDERHOLUNG**

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

# SCORECARD

<p><b>MIXED MODAL</b></p> <p><b>Für Zeit</b> 100 Double Unders 80 Wall Ball Shots mit 9/6kg auf ein Ziel in 3/2,75m Höhe 60 Toes To Bar 40 Handstand Push-Ups 20 Cleans mit 60/40 kg</p> <p>Timecap = 20 Minuten</p> <p>SCORE Benötigte Zeit, den Test zu beenden oder absolvierte Wiederholungen bei Erreichen des Timecaps.</p>	Übung	Reps	
	100 Double Under	20 <input type="checkbox"/> 40 <input type="checkbox"/> 60 <input type="checkbox"/> 80 <input type="checkbox"/> 100 <input type="checkbox"/>	100 Reps
	80 Wall Ball Shots	20 <input type="checkbox"/> 40 <input type="checkbox"/> 60 <input type="checkbox"/> 80 <input type="checkbox"/>	180 Reps
	60 Toes To Bar	10 <input type="checkbox"/> 20 <input type="checkbox"/> 30 <input type="checkbox"/> 40 <input type="checkbox"/> 50 <input type="checkbox"/> 60 <input type="checkbox"/>	240 Reps
	40 Handstand Push-Ups	10 <input type="checkbox"/> 20 <input type="checkbox"/> 30 <input type="checkbox"/> 40 <input type="checkbox"/>	280 Reps
	20 Cleans	5 <input type="checkbox"/> 10 <input type="checkbox"/> 15 <input type="checkbox"/> 20 <input type="checkbox"/>	300 Reps
	<b>Zeit oder Wiederholungen</b>	----- : ----- min : sek Oder ----- Reps Von 300 möglichen	

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

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

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

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

Ich bestätige, dass die obigen 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