



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

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

**POWER**

V.1.0 01.03.2022



**VB-C**



ZURICH®



**HANSEFIT**

*Affenhand®*

**HOLD STRONG**

## POWER

### Für Zeit

- 15 Thruster mit 42,5/30kg
- 15 Burpees over Bar
- 12 Thruster mit 42,5/30kg
- 12 Burpees over Bar
- 9 Thruster mit 42,5/30kg
- 9 Burpees over Bar

Timecap = 5 Minuten

### SCORE

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

## ABLAUF

Der Test startet mit einer Langhantel auf dem Boden, der Athlet/die Athletin steht davor. Männer benutzen ein Gesamtgewicht von 42,5kg, Frauen verwenden ein Gewicht von 30kg. Mit Beginn der Tests werden 15 Thruster mit der Langhantel absolviert, gefolgt von 15 Burpees über die Bar. Es gibt keine Anforderungen daran, wie der Athlet/die Athletin bei den Burpees ausgerichtet sein muss. Anschließend wird die Bewegungsabfolge mit jeweils 12 Wiederholungen und abschließend mit jeweils 9 Wiederholungen geleistet.

Das Ergebnis des Tests ist die Zeit die benötigt wird, um den Test abzuschließen oder die Anzahl der Wiederholungen, welche bis zum Erreichen des Timecaps von 5 Minuten absolviert wurden.

Der Athlet/die Athletin darf keinerlei Hilfe beim Stabilisieren oder Ablegen der Stange erhalten. Die Gewichte auf der Langhantel müssen mit Collars, Clips oder vergleichbaren Sicherungen versehen sein.

## 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

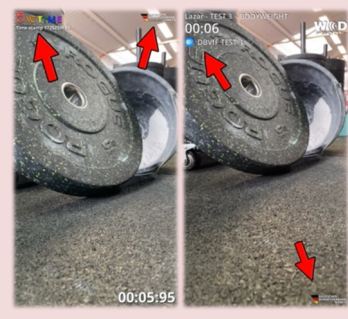
**Bevor** ihr den Test beginnt, stellt euch mit Namen, Box und ggf. Altersklasse vor. Filmt anschließend sämtliches Equipment, das ihr benutzen werdet.

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**.

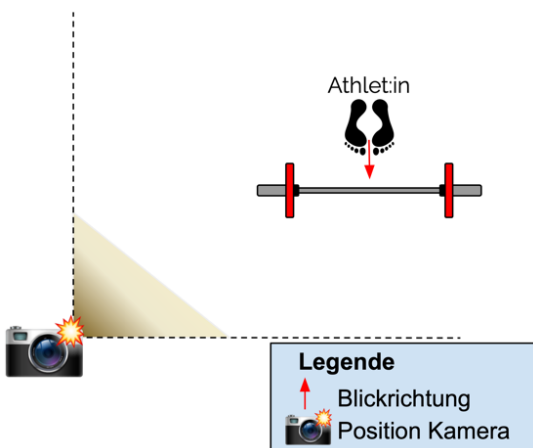
### ACHTUNG !!! ZEITSTEMPEL

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 und keines eurer Körperteile abgeschnitten sind. Dies umschließt die Füße, als auch die gesamte Stange im Overhead Lockout bei den Thruster. 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.

### THRUSTER - ID 5.06

Der Athlet führt eine Frontkniebeuge aus und kommt mit einer fließenden Aufwärtsbewegung und dem Drücken des Gewichts über Kopf zum Stehen.

#### REP START

Gewicht liegt auf den Schultern ab, Ellbogen sind vor der Stange, **Hände** berühren die Stange. Die Hüftfalte befindet sich unterhalb des horizontalen Niveau der Knie.

#### 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 fließender Bewegung 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.

#### CYCLE & WIEDERHOLUNG

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

### BURPEE OVER OBJECT - ID 10.01

Der Athlet steht aus der Bauchlage vom Boden auf und springt über ein Objekt.

#### REP START

**Bauchlage:**

Der Athlet liegt mit dem Bauch Richtung Boden. **Hände, Brust, Oberschenkel** und **Zehen** haben gleichzeitig Bodenkontakt.

#### REP ENDE

**Frei stehend** auf der anderen Seite des Objekts.

Beide Füße des Athleten berühren den Boden.

#### REP ANFORDERUNG

Sprung über das Objekt, beide **Füße** verlassen gleichzeitig den Boden.

Der Athlet überquert das Objekt mit dem gesamten Körper.

Das Objekt mit den Füßen zu berühren oder darauf zu landen ist erlaubt, aber nicht notwendig. Es gibt keine Anforderung zur Ausrichtung der Bauchlage.

#### CYCLE & REP WIEDERHOLUNG

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

# SCORECARD

**POWER**

**Für Zeit**

15 Thruster mit 42,5/30kg  
15 Burpees over Bar  
12 Thruster mit 42,5/30kg  
12 Burpees over Bar  
9 Thruster mit 42,5/30kg  
9 Burpees over Bar

Timecap = 5 Minuten

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

Übung	Reps Gesamt
15 Thruster	<input type="checkbox"/> 15 Reps
15 Burpees over Bar	<input type="checkbox"/> 30 Reps
12 Thruster	<input type="checkbox"/> 42 Reps
12 Burpees over Bar	<input type="checkbox"/> 54 Reps
9 Thruster	<input type="checkbox"/> 63 Reps
9 Burpees over Bar	<input type="checkbox"/> 72 Reps
<b>Zeit oder Wiederholungen</b>	----- : ----- min : sek Oder -----Reps Von 72 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