

**DBVfF**  
**DEUTSCHE  
MEISTERSCHAFT**  
funktionaler  
**FITNESS**  
**2023**

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

**STRENGTH**

V.1.1 24.01.2023



**VB-C**



**ZURICH®**



**HANSEFIT**



## STRENGTH

### FOR WEIGHT

**12RM** Alternating Front Rack  
Reverse Lunges from  
Floor

Timecap = 8 Minuten

#### SCORE

Das Gewicht des jeweils schwersten  
erfolgreich bewegten 12RM

## ABLAUF

Die AthletIn hat 8 Minuten Zeit, um einen 12RM von Front Rack Reverse Lunges zu finden. Dabei muss nach jedem Lunge jeweils das andere Bein arbeiten. Der Test beginnt mit der Stange am Boden, diese darf bereits mit Gewichten beladen sein. Die AthletIn bringt anschließend das Gewicht ohne Hilfe in die Front Rack Position und absolviert 12 Wiederholungen mit wechselndem Bein. Während den 8 Minuten dürfen beliebig viele Versuche gestartet werden, das Gewicht darf beliebig gewechselt werden. Beim Erreichen des Timecaps muss der Versuch vollständig abgeschlossen sein. Ist eine Wiederholung ungültig, darf diese solange wiederholt werden, wie das Gewicht in der Front Rack Position verbleibt. Bei einer ungültigen Wiederholung muss diese auf derselben Seite wiederholt werden. Das Gewicht darf nur in der Front Rack Position gehalten werden. Eine zeitliche Höchstgrenze, wie lange ein 12RM dauern darf, außer das Timecap des Tests, existiert nicht.

Das Ergebnis des Tests ist das höchste Gewicht, mit dem 12 Wiederholungen absolviert wurden, ohne die Stange aus der Front Rack Position zu bewegen.

Zu keiner Zeit darf 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, deren Benutzung ist zwingend vorgeschrieben.

## EQUIPMENT

- Langhanteln (20kg/15kg)
- Gewichtsscheiben mit erkennbaren Gewichtsmarkierungen
- Clips, Collars oder vergleichbare Sicherungen sind zwingend vorgeschrieben
- Gewichthebergürtel, Kniebandagen
- **nicht erlaubt** sind sind Zughilfen und Racks

### 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 **ausschliesslich** WeTime ist **verbindlich**.

### ACHTUNG !!! ZEITSTEMPEL

Zum validen Nachweis Eures Scores ist **ausschließlich** die Nutzung von WeTime 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.

HIER findet Ihr ein Beispielvideo für die Nutzung von WeTime - [LINK](#) -

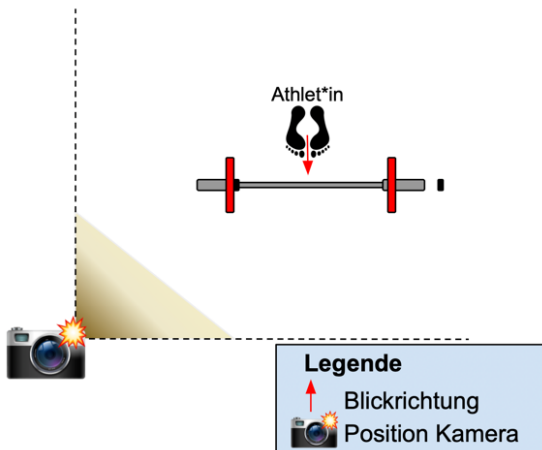
Das Video muss auf einer gängigen Streaming-Videoplattform (zB. Youtube) per Link bereitgestellt werden - kein Download!



**Bevor** es los geht, achtet darauf, dass die Aufstellung der Kamera dazu geeignet ist, nachzuweisen, dass ihr die Bewegungsstandards befolgt. Wir empfehlen einen 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 App sichtbar ist (siehe Hinweis ZEITSTEMPEL).

Kontakt Schiedsrichterwesen: [officiating@dbvff.de](mailto:officiating@dbvff.de)

**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 Lunges. 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. Jede AthletIn ist eigenverantwortlich für das Lesen und Verstehen des Regelwerks. Bei Ergänzungen gelten die im Scoresheet beschriebenen Standards.

### ALTERNATING FRONT RACK REVERSE LUNGES – vgl. ID 15.06 mit V.02

Die AthletIn geht mit tiefen Ausfallschritten rückwärts und setzt jeweils das **Knie** des hinteren **Beines** mit Bodenberührung auf, während das Gewicht vor dem Körper auf den Schultern gehalten wird. Anschließend steht die AthletIn an der Startposition wieder auf. Dies geschieht im Wechsel.

#### REP START

##### Front-Rack Lockout:

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

#### 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

Die AthletIn setzt ein Bein nach hinten derart ab, sodass das Knie den Boden berührt. Während der gesamten Zeit muss das Gewicht in der Front Rack Position verbleiben. Die AthletIn steht anschließend wieder zur Start Position auf.

#### CYCLE & WIEDERHOLUNG

Nach gültiger Wiederholung wird die nächste Wiederholung mit dem anderen Bein ausgeführt. Im Falle einer ungültigen Wiederholung muss diese mit demselben Bein wiederholt werden. Verlässt die Stange die Front Rack Position wird der 12RM Versuch unterbrochen und muss neu begonnen werden.

# SCORECARD

## STRENGTH

### FOR WEIGHT

**12RM** Alternating Front Rack  
Reverse Lunges

Timecap = 8 Minuten

SCORE  
Das Gewicht des jeweils schwersten  
erfolgreich bewegten 12RM

<i>Versuch</i>	<i>12RM Alternating Front Rack Reverse Lunges</i>
1	Kg
2	Kg
3	Kg
4	Kg
5	Kg
<b>GESAMT</b> -----Kg	

Name der Athlet:in: \_\_\_\_\_  
GESCHRIEBEN

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

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

TO: \_\_\_\_\_  
GESCHRIEBEN