

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

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

**BODYWEIGHT**

V.1.1 24.01.2023



**VB-C**



**ZURICH**



**HANSEFIT**



## BODYWEIGHT

### FOR TIME

- 5 Rounds of
- 40 Single Under
- 30 Air Squats
- 20 Knee Raises
- 10 Handrelease Push Ups

\*Master AK 50+: Kneeling Hand-release Push Ups

Timecap = 15 Minuten

#### SCORE

Benötigte Zeit, den Test zu beenden oder erfolgreich absolvierte Wiederholungen bei Erreichen des Timecaps von 15 Minuten.

## ABLAUF

Die AthletIn absolviert 40 Single Unders mit einem Springseil. Nachdem alle Wiederholungen gemacht wurden, beginnt die AthletIn mit 30 AirSquats. Nach Abschluss aller Air Squats absolviert die AthletIn 20 Knee Raises an einer horizontalen Stange. Anschließend sind 10 Handrelease Push-Ups abzuleisten. Von dieser Runde absolviert die AthletIn insgesamt 5 Runden.

Das Ergebnis des Tests ist die benötigte Zeit, alle Wiederholungen zu absolvieren oder die geleisteten Wiederholungen beim Erreichen des Timecaps von 15 Minuten.

## EQUIPMENT

- Springseil
- Pullupstange
- Gymnastics Grips, Tape, Chalk

• **nicht erlaubt** sind klebende Substanzen wie 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.

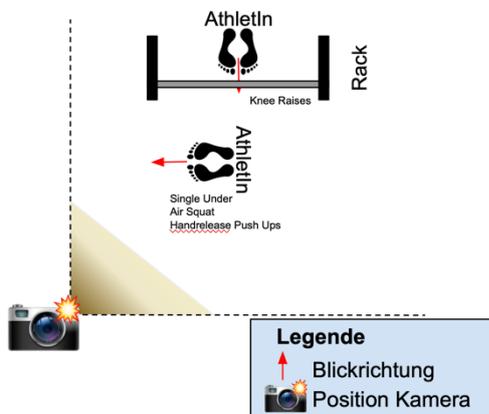
Weiterhin **muss** während des gesamten Tests ein **Timer** zu sehen sein, der die laufende Uhr anzeigt. Die Nutzung von **ausschliesslich** WeTime ist **verbindlich**.

### 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 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. 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.

### SINGLE UNDER - ID 10.06

Athlet\*in springt und zieht einmal das Seil unter den **Füßen** durch.

#### REP START

**Frei stehend:**

Beide **Füße** berühren den Boden.

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

#### REP ANFORDERUNG

Ein beidbeiniger Absprung vom **REP START** ist erforderlich.

Während der/die Athlet\*in in der Luft ist, muss das Seil einmal unter den **Füßen** durchgezogen werden. Das Seil wird nach vorne gedreht. Ein zweimaliges Durchziehen während des Sprunges ist nicht erlaubt, Double Under sind also nicht erlaubt.

#### CYCLE & WIEDERHOLUNG

Zusätzliche Rotationen sind nach der Wiederholung nicht erlaubt. Andernfalls kann in jeder kontrollierten Form zum **REP START** zurückgekehrt werden.

#### REP ENDE

**Frei stehend:**

Beide **Füße** berühren den Boden.

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

### AIR SQUAT - ID 1.01

Athlet\*in führt einen Air Squat ohne zusätzliches Gewicht aus. Dabei geht er/sie aus dem Stand in eine **tiefe Kniebeuge**. Die **Hüfte** ist am Umkehrpunkt unter parallel. An diesem Punkt steht der/die Athlet\*in wieder auf.

#### REP START

**Aufrecht stehend:**

Volle Streckung der **Hüfte** und **Knie**, der **Oberkörper** ist aufrecht.

#### REP ENDE

**Aufrecht stehend.**

#### REP ANFORDERUNG

Die **tiefe Kniebeuge** muss erreicht werden, das bedeutet dass die **Hüftfalte** das Niveau des **Kniegelenks** unterschreitet. **Hände** dürfen mitgeschwungen, jedoch nicht am **Körper** abgestützt werden.

#### CYCLE & WIEDERHOLUNG

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

### HANGING KNEE RAISE - ID 07.09

Die Athlet:in hängt mit beiden **Händen** an der Klimmzugstange und bewegt seine Knie nach vorne und oben, sodass diese höher als die Hüftbeuge sind.

#### REP START

**Vertikaler Hang** an der Klimmzugstange. Arme sind ausgestreckt. Fersen müssen hinter der vertikalen Linie der Stange des Racks sein.

#### REP ENDE

Knie höher als Hüftfalte.

#### REP ANFORDERUNG

Die Knie sind höher als die Hüftfalte. Beide **Hände** sind an der Stange

#### CYCLE & WIEDERHOLUNG

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

### **HAND-RELEASE PUSH- UP - ID 15.01**

Der Athlet/die Athletin startet in einer Plank Position, lässt sich absinken und liegt flach auf dem Boden, löst die Hände kurz vom Boden, bevor er sie wieder auflegt und sich in die Plank Position zurückbewegt.

#### **REP START**

##### **Plank Lockout:**

Der Körper weist Richtung Boden. Beide **Hände** und **Zehen** berühren den Boden. Kein weiterer Teil des Körpers berührt den Boden. Oberkörper, Hüfte und Beine befinden sich in einer Linie. Die Arme sind durchgestreckt

#### **REP ENDE**

##### **Plank Lockout:**

Der Körper weist Richtung Boden. Beide **Hände** und **Zehen** berühren den Boden. Kein weiterer Teil des Körpers berührt den Boden. Oberkörper, Hüfte und Beine befinden sich in einer Linie. Die Arme sind durchgestreckt.

#### **REP ANFORDERUNG**

Es wird eine **Bauchlage** erreicht, indem Brust, Oberschenkel, Hände und Zehen den Boden berühren. Anschließend werden die **Hände** vom Boden genommen. Die **Hände** setzen gleichzeitig wieder auf dem Boden auf. Knie und Oberschenkel dürfen nicht länger im Bodenkontakt sein als die Brust. Anders gesagt: die Knie und Oberschenkel müssen mindestens gleichzeitig mit der Brust vom Boden abheben.

#### **SONDERREGEL MASTER AK50+:**

Nur in den Altersklassen 50+ und nachfolgend dürfen während der Übung die Knie auf dem Boden sein und die Pushups somit über die Knie statt über die Zehen ausgeführt werden.

#### **CYCLE & REP WIEDERHOLUNG**

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

# SCORECARD

<b>BODYWEIGHT</b>						
<b>FOR TIME</b>		<i>Runde</i>	<i>40 Single Under</i>	<i>30 Air Squats</i>	<i>20 Knee Raises</i>	<i>10 Handrelease Push Ups</i>
<b>5</b>	Rounds of	<b>1</b>	40 Reps	70 Reps	90 Reps	100 Reps
<b>40</b>	Single Under	<b>2</b>	140 Reps	170 Reps	190 Reps	200 Reps
<b>30</b>	Air Squats	<b>3</b>	240 Reps	270 Reps	290 Reps	300 Reps
<b>20</b>	Knee Raises	<b>4</b>	340 Reps	370 Reps	390 Reps	400 Reps
<b>10</b>	Handrelease Push Ups	<b>5</b>	440 Reps	470 Reps	490 Reps	500 Reps
<p>*Master AK 50+: Kneeling Hand-release Push Ups</p> <p>Timecap = 15 Minuten</p> <p>SCORE Benötigte Zeit, den Test zu beenden oder erfolgreich absolvierte Wiederholungen bei Erreichen des Timecaps von 15 Minuten.</p>		<p>Zeit oder Wiederholungen</p> <p>_____ : _____ min : sek</p> <p>Oder</p> <p>_____Reps Von 500 möglichen</p>				

Name der Athlet:in: \_\_\_\_\_  
GESCHRIBEN

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

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

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