



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

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

**MIXED MODAL**

V.1.1 24.01.2023



**VB-C**



**ZURICH®**



**HANSEFIT**



## MIXED MODAL

### FOR TIME

#### 9-15-21-15-9 Reps

Box Jump Over @60/50cm\*

AbMat-SitUps

Deadlifts @70/50kg\*

\*Master AK 50+:  
Weighted Box Step Over (DB  
@15/10kg)  
Deadlifts @ 50/35kg

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 zunächst 9 Box Jump Over. Alterklassen 50+ und nachfolgend absolvieren stattdessen Box Step Over mit einer 15/10 kg Dumbbell. Anschließend leistet die AthletIn 9 AbMat-Situps ab, ehe die AthletIn die Runde mit 9 Deadlifts abschließt. Hierfür wird die Stange derart beladen, dass Männer mit 70kg arbeiten, Frauen mit 50kg. Für die Alterklassen 50+ und nachfolgend gelten 50/35kg. Nach Abschluss der Runde, wiederholt die AthletIn diese Abfolge mit 15 Wiederholungen pro Übung. Danach muss jede Übung 21 mal absolviert werden, bevor erneut erst jeweils 15 und abschließend jeweils 9 Wiederholungen zu absolvieren sind. Die Reihenfolge der Übungen sind dabei vorgegeben und ändern sich nicht.

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

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.

## EQUIPMENT

- Langhanteln (20kg/15kg)
- Gewichtsscheiben mit erkennbaren Gewichtsmarkierungen
- Clips, Collars oder vergleichbare Sicherungen sind zwingend vorgeschrieben
- AbMat
- Plyobox (60/50cm)

- **nicht erlaubt** sind SitUps ohne Abmat

### 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.

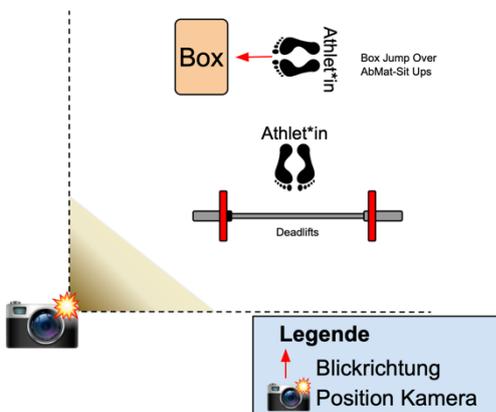
Weiterhin **muss** während des gesamten Tests ein **Timer** zu sehen sein, der die laufende Uhr anzeigt. Die Nutzung von **ausschliesslich** WeTime ist **verbindlich**.

### 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 herumstehendes Equipment verdeckt werden. Dies umschließt die Füße, als auch die gesamte Stange bei den Deadlifts und Euren Körper bei den Box Jump Over. 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.

### BOX JUMP OVER - ID 10.05

Athlet\*in springt über eine Box.

#### REP START

Frei stehend.

Beide Füße sind auf dem Boden.

#### REP ENDE

Frei stehend auf der anderen Seite der Box.

#### REP ANFORDERUNG

Beide Füße verlassen gleichzeitig den Boden.

Es darf von der Box heruntergestiegen werden.

Ein vollständiges Überspringen der Box ist möglich. Die Füße müssen dabei jedoch vollständig über der Box geführt werden. Zu keiner Zeit dürfen die Arme auf den Beinen oder sonstig abgestützt werden.

#### CYCLE & WIEDERHOLUNG

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

### ABMAT SIT-UP - ID 13.01

Athlet\*in macht einen Sit-up auf der Abmat.

#### REP START

Die Schulterblätter sind in Kontakt mit dem Boden.

Beide Hände berühren den Boden hinter den Schultern.

#### REP ENDE

Athlet\*in befindet sich in einer sitzenden Position, das

Gesäß berührt den Boden. Athlet\*in berührt den Boden vor den Fußspitzen bzw. der Ziellinie.

#### REP ANFORDERUNG

Die Abmat befindet sich am Rücken oberhalb des Steißbeins. Beide Füße sind in Bodenkontakt während der gesamten Übung.

#### CYCLE & WIEDERHOLUNG

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

### DEADLIFT - ID 2.01

Athlet\*in hebt ein Gewicht vom Boden bis zur Hüfte und steht in der

Endposition dabei aufrecht.

#### REP START

Das Gewicht liegt auf dem Boden.

Die Hände sind an dem Gewicht.

#### REP ENDE

Deadlift Lockout.

Aufrecht stehen. Hüfte und Knie sind gestreckt, Schultern hinter dem Gewicht. Die Hände sind am Gewicht.

#### REP ANFORDERUNG

Die Arme sind während des Lifts außerhalb der Beine.

#### CYCLE & WIEDERHOLUNG

Ein Stoß (Bounce) des Gewichts auf den Boden, um ein Momentum für die nächste Wiederholung zu erzeugen, ist nicht erlaubt.

### BOX STEP OVER - ID 15.05 - NUR FÜR ALTERKLASSEN 50+ und nachfolgend!

Athlet\*in steigt über eine Box und trägt dabei Gewicht.

#### REP START

Frei stehend vor der Box, beide Füße auf dem Boden.

#### REP ENDE

Frei stehend auf der anderen Seite der Box.

#### REP ANFORDERUNG

Beide Füße müssen mit der Oberseite der Box, über die gestiegen wird, in Kontakt kommen. Während der Übung muss eine entsprechende Dumbbell gehalten werden. Es gibt keine Anforderung daran, wie diese getragen wird, solange diese nicht dazu verwendet wird, sich auf den Beinen abzustützen.

#### CYCLE & WIEDERHOLUNG

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

# SCORECARD

## MIXED MODAL

### FOR TIME

**9-15-21-15-9 Reps**

Box Jump Over @60/50cm

AbMat-SitUps

Deadlifts @70/50kg

\*Master AK 50+:  
Weighted Box Step Over (DB  
@15/10kg)  
Deadlifts @ 50/35kg

Timecap = 15 Minuten

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

<i>Reps</i>	<i>Box Jump Over</i>	<i>AbMat-Situp</i>	<i>Deadlift</i>
<b>9</b>	9 Reps	18 Reps	27 Reps
<b>15</b>	42 Reps	57 Reps	72 Reps
<b>21</b>	93 Reps	114 Reps	135 Reps
<b>15</b>	150 Reps	165 Reps	180 Reps
<b>9</b>	189 Reps	198 Reps	207 Reps
<b>Zeit oder Wiederholungen</b>		----- : ----- min : sek Oder -----Reps Von 207 möglichen	

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

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

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

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