

DBVfF
**DEUTSCHE
MEISTERSCHAFT**
funktionaler
FITNESS
2023

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

STRENGTH

V1 - 15.02.2023



VB-C



ZURICH®



HANSEFIT



LIFT HEAVY
EVERYDAY

STRENGTH

FOR WEIGHT

9 - 6 - 3

Hang Clean, anyhow

each set unbroken

Wurde ein Satz einmal begonnen, darf das Gewicht nicht mehr verändert werden.

Time Cap: 6 Minuten

SCORE

Die Summe der drei jeweils schwersten bewegten Gewichte.

ABLAUF

Der Test startet aufrecht stehend, mit einer Langhantel am Boden. Das Gewicht des ger-Satzes darf bereits beladen sein. Vor jedem Set ist sicherzustellen, dass sich Collars, Clips oder vergleichbare Sicherungen ganz außen an der Stange befinden. Die Athlet:in startet mit 9 unbroken Hang Cleans. Erst danach darf sie das Gewicht, wenn sie es verändern will, selbstständig umbauen. Dann absolviert sie 6 unbroken Hang Cleans, baut das Gewicht ggf. erneut selbstständig um und absolviert dann 3 unbroken Hang Cleans. Es gibt keine Anforderungen an den Stil des Cleans (Muscle, Power, Squat erlaubt). Wurde die Stange zu Beginn eines Satzes einmal angehoben, darf das Gewicht für den Satz nicht mehr verändert werden. Berührt die Stange innerhalb eines Satzes den Boden oder wird ein Satz nicht erfolgreich beendet, muss die Athlet:in diesen Satz mit unverändertem Gewicht erneut komplett absolvieren. Pausen sind in der Hang-Position und im Front-Rack-Lockout erlaubt. Das Ergebnis des Tests ist die Summe der drei Gewichte, die in den drei Sätzen bewegt wurden. Es zählen nur die Gewichte, deren jeweiliger Satz innerhalb des Time Caps vollständig absolviert wurde.

Zu keiner Zeit darf die Athlet:in in irgendeiner Form Hilfe bei der Ausrichtung oder dem Ablegen des Equipments erhalten, auch nicht beim Bewegen und Umbauen der Gewichte. Vor dem Test sind die Langhantel und alle verwendeten Gewichtsscheiben abzufilmen, sodass die Gewichte deutlich zu erkennen sind.

EQUIPMENT

- Langhantel (20/15 kg)
- Gewichtsscheiben mit erkennbaren Gewichtsmarkierungen
- Clips, Collars (verpflichtend und jeweils ganz außen zu befestigen)

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

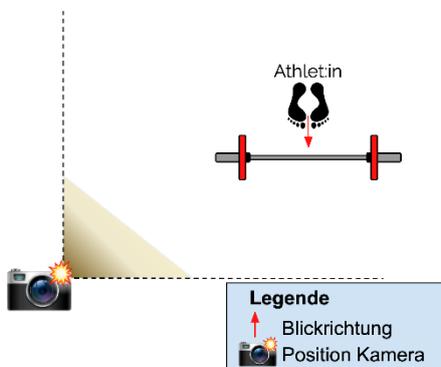
Bevor der Test begonnen wird, stellt sich die Athlet:in mit Namen, Box und ggf. Altersklasse vor. Anschließend wird sämtliches Equipment, das benutzt werden wird, abgefilmt. Dabei sind vor allem die Gewichtsmarkierung-en der verwendeten Gewichtsscheiben zu zeigen. Weiterhin **muss** während des gesamten Tests ein **Timer** zu sehen sein, der die laufende Uhr anzeigt. Hier ist die Nutzung von **ausschließlich WeTime verbindlich**.

ACHTUNG - ZEITSTEMPEL

Zum validen Nachweis des Scores **muss** WeTime verwendet werden. Dabei ist zu beachten, dass die Tests mit den **hinterlegten** und **vordefinierten** Vorlagen des DBVFFs absolviert werden. Nur dann wird ein gültiger Zeitstempel in der Aufnahme hinterlegt.

Hier ist ein Beispielvideo für die Nutzung von WeTime zu finden: - [LINK](#) -

Das Video muss auf einer gängigen Videoplattform (z.B. YouTube) per Link bereitgestellt werden - es darf kein Download nötig sein.



Bevor die Athlet:in beginnt, ist die Kamera so auszurichten, dass die Befolgung der Bewegungsstandards ersichtlich ist. Wir empfehlen einen Kamerawinkel von schräg seitlich-vorne. Bei Problemen beim Filmen muss das Schiedsrichterwesen **im Vorfeld** kontaktiert werden. Es werden nur unbearbeitete Videos akzeptiert. Achtet darauf, dass in eurem Video der **Zeitstempel** der Apps sichtbar ist (siehe Hinweis zum Zeitstempel).

Kontakt Schiedsrichterwesen: officiating@dbvff.de

Achtet darauf, dass im Video die kompletten Bewegungen zu sehen sind und diese nicht durch herumstehendes Equipment verdeckt werden. Dies umschließt den kompletten Körper. Denkt daran, alle Gewichte und genutzten Langhanteln einmal zu filmen. Ein Abweichen vom Videostandard wird mit einem Herabsetzen oder einer Annullierung des Scores geahndet.

BEWEGUNGSSTANDARDS

Alle Bewegungsstandards sind auf der Homepage in unserem Standards-Regelwerk zu finden unter <https://dbvff.de/der-sport/standards-regeln>. Hier werden auch einzelne Positionen, die in den Übungen verlangt werden, ausführlich beschrieben. Jede Athlet:in ist für das Lesen und Verstehen des Regelwerks selbst verantwortlich. Bei Ergänzungen gelten die in dieser Scorecard beschriebenen Standards.

HANG CLEAN, ANYHOW - ID 3.04

Athlet*in bewegt das Gewicht in einer fließenden Bewegung von oberhalb der Knie auf die **Schultern**.

REP START

Hang Position:

Athlet*in hält das Gewicht mit durchgestreckten Armen oberhalb der Knie.

REP ENDE

Front-Rack Lockout:

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

REP ANFORDERUNG

Das Gewicht wird in einer fließenden Bewegung aus dem **Hang** in den **Front-Rack Lockout** gezogen. Die Stange unterschreitet während der Übung niemals das Niveau der **Knie**.

CYCLE & WIEDERHOLUNG

Das Gewicht darf kontrolliert in beliebiger Art und Weise zurück zum **REP START** geführt werden, solange dabei die richtige **Hang Position** eingehalten wird.

HINWEIS: UNBROKEN

Nachdem der erste Hang Clean ausgeführt wurde, darf die Langhantel innerhalb eines Satzes nicht am Boden abgelegt werden. Innerhalb eines Satzes müssen stets beide Hände die Langhantel berühren. Nach erstmaligem Anheben der Langhantel zu Beginn des Satzes darf diese nicht mehr unterhalb des Niveaus der Knie kommen. Ein Ablegen oder Neugreifen der Stange ist nicht erlaubt. Die Stange darf während des Complex-Versuches entweder im Front-Rack-Lockout oder der Hang Position gehalten werden, solange die jeweiligen Anforderungen an die Bewegungsstandards eingehalten werden.

SCORECARD

STRENGTH

FOR WEIGHT

9 - 6 - 3

Hang Clean, anyhow
each set unbroken

Wurde ein Satz einmal begonnen,
darf das Gewicht nicht mehr
verändert werden.

Time Cap: 6 Minuten

SCORE
Die Summe der drei jeweils schwersten
bewegten Gewichte.

9 Hang Clean	<input type="checkbox"/> Versuch 1: _____ kg
	<input type="checkbox"/> Versuch 2: _____ kg
	<input type="checkbox"/> Versuch 3: _____ kg

6 Hang Clean	<input type="checkbox"/> Versuch 1: _____ kg
	<input type="checkbox"/> Versuch 2: _____ kg
	<input type="checkbox"/> Versuch 3: _____ kg

3 Hang Clean	<input type="checkbox"/> Versuch 1: _____ kg
	<input type="checkbox"/> Versuch 2: _____ kg
	<input type="checkbox"/> Versuch 3: _____ kg

GESAMT Summe der drei schwersten Versuche	_____ kg
--	----------

Name der Athlet:in: _____
GESCHRIEBEN

SCORE: _____
ZEIT/KG/REPS

Gym/Box: _____
NAME DES GYM/BOX

TO: _____
GESCHRIEBEN