

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

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

**SKILL**

**V3 - 06.04.2023**



**VB-C**



**ZURICH®**



**HANSEFIT**



**LIFT HEAVY  
EVERYDAY**

## SKILL

### FOR TIME

- 30 alt. Pistols<sup>1</sup>  
30 Toes-to-Bar<sup>TB</sup>  
1 Pull Over the Bar<sup>2</sup>
- 24 alt. Pistols<sup>1</sup>  
24 Pull-ups<sup>TB</sup>  
1 Pull Over the Bar<sup>2</sup>
- 18 alt. Pistols<sup>1</sup>  
18 Chest-to-Bar Pull-ups<sup>TB</sup>  
1 Pull Over the Bar<sup>2</sup>
- 12 alt. Pistols<sup>1</sup>  
12 Bar Muscle-ups  
1 Pull Over the Bar<sup>2</sup>

Time Cap: 12 Minuten

<sup>1</sup>Master AKs 50+:  
Weighted Box Step-ups + Step-downs auf 24/20" mit 15/10 kg Dumbbell

<sup>2</sup>Master AKs 50+:  
Strict Pull-up

TB: Tiebreak

SCORE: Die für den Test benötigte Zeit oder absolvierte Wiederholungen bei Erreichen des Time Caps.

## ABLAUF

Der Test startet aufrecht stehend. Mit Beginn des Timers absolviert die Athlet:in 30 einbeinige Squats. Hier muss nach jeder Wiederholung das arbeitende Bein gewechselt werden. Ist eine Rep ungültig, muss diese mit demselben Bein wiederholt werden, bevor das Bein gewechselt werden darf. Dann absolviert die Athlet:in 30 Toes-to-Bar an einer horizontalen Stange. Grips und Chalk sind erlaubt, klebende Substanzen (Wachs etc.) nicht. Danach absolviert die Athlet:in einen Pull-over, bei dem sie sich aus dem vertikalen Hang mit den Füßen voran über eine horizontale Stange zieht und in der Stützposition endet.

Die Athlet:in durchläuft dieses Musters viermal mit verschiedenen Wiederholungszahlen, in der zweiten Runde mit Pull-ups, in der dritten mit Chest-to-Bar Pull-ups und in der vierten mit Bar Muscle-ups. Nach den 30 Toes-to-Bar, 24 Pull-ups und 18 Chest-to-Bar Pull-ups wird jeweils eine Tiebreak-Zeit genommen.

Das Ergebnis des Tests ist die für alle Wiederholungen benötigte Zeit oder die absolvierten Wiederholungen bei Erreichen des Time Caps. Bei Punktegleichstand entscheidet das fortgeschrittenste Tiebreak, also zunächst jenes der Chest-to-Bar Pull-ups. Wurde dies nicht erreicht, entscheidet jenes der Pull-ups. Wurde dies nicht erreicht, entscheidet jenes der Toes-to-Bar.

Es darf eine Box oder andere Erhöhung zum Erreichen der horizontalen Stange verwendet werden.

Die Altersklassen 50-54, 55-59, 60-64 und 65+ absolvieren statt der Pistols dieselbe Anzahl an Weighted Box-Step-ups und Step-downs mit einer 15/10 kg Dumbbell. Die DB darf beliebig gehalten werden und zwischen den Durchgängen auf der Box abgelegt werden. Statt der Pull Over the Bar absolvieren diese AKs stricte Pull-ups.

## EQUIPMENT

- horizontale Stange
- AKs 50+: Dumbbell 15/10 kg
- AKs 50+: Box auf 24/20"

### ACHTUNG

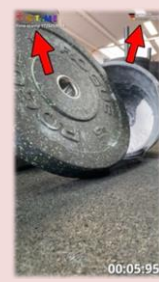
Sorgt bei jedem Test für genug Platz, um sicher performen zu können und keiner Gefahr ausgesetzt zu sein. Räumt überflüssiges Equipment oder andere etwaige Gegenstände aus dem Weg. Weist andere Athleten innerhalb eurer Box darauf hin, dass sie bitte während des Tests Rücksicht auf euch und euer Equipment nehmen.

### 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 Beispielfoto 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.



## VIDEO-STANDARD

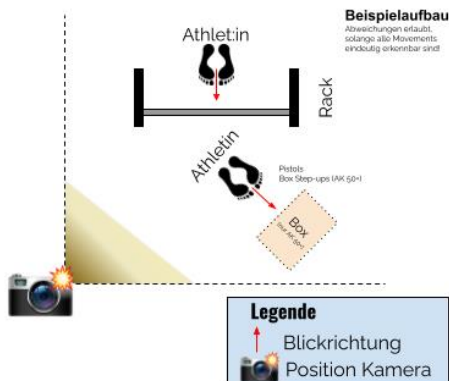
**Bevor** der Test begonnen wird, stellt sich die Athlet:in mit Namen, Box und ggf. Altersklasse vor. Anschließend wird sämtliches Equipment, das benutzt werden wird, abgefilmt. Weiterhin **muss** während des gesamten Tests ein **Timer** zu sehen sein, der die laufende Uhr

anzeigt. Hier ist die Nutzung von **ausschließlich WeTime verbindlich**.

**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](mailto: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 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.

### PISTOLS - ID 1.06

Athlet\*in balanciert auf einem **Bein**. Mit diesem geht er einbeinig in die tiefe Kniebeuge und geht mit dem arbeitenden **Bein** unter parallel. Athlet\*in kommt einbeinig wieder hoch, um sich gerade hinzustellen.

#### REP START

Lediglich der arbeitende **Fuß** ist in Kontakt mit dem Boden. Komplette Streckung der **Hüfte** und **Knie** des aktiven **Beins**. Oberkörper ist aufrecht. Keine Rotation im Körper.

#### REP ENDE

Lediglich der arbeitende **Fuß** ist in Kontakt mit dem Boden. Komplette Streckung der **Hüfte** und **Knie** des aktiven **Beins**. Oberkörper ist aufrecht. Keine Rotation im Körper.

#### REP AUSFÜHRUNG

Erreichen der **tiefen Kniebeuge**, das bedeutet dass die Hüftfalte das Niveau des Kniegelenks unterschreitet. Der nicht arbeitende **Fuß** darf nicht den Fußboden berühren und ist vor dem Körper. Nicht stützender **Fuß** darf mit der **Hand** gehalten werden.

#### CYCLE & WIEDERHOLUNG

Das **REP ENDE** ist gültig und geht direkt in den **REP START** über. Sollte eine Wiederholung ungültig sein, muss mit die Wiederholung mit demselben Bein erneut ausgeführt werden.

### TOES-TO-BAR - ID 7.01

Athlet\*in hängt von der Stange und bringt die **Füße/Zehen** in einer flüssigen Bewegung zwischen den **Händen** in Kontakt mit der Stange.

#### REP START

**Vertikaler Hang** von einer horizontalen Stange. Die **Hüfte** ist komplett gestreckt. Die **Fersen** werden bei jeder Wiederholung hinter die vertikale Achse direkt unter der Stange zurückgeführt.

#### REP ENDE

Die **Zehenspitzen** berühren die Stange gleichzeitig. Der Kontaktpunkt ist zwischen den **Händen**.

#### REP ANFORDERUNG

Keine

#### CYCLE & WIEDERHOLUNG

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

#### VARIATION

V.12 - Strict

V.13 - Kipping

### PULL-OVER - ID 7.06

Athlet\*in zieht sich über eine horizontale Stange in die Stützposition. Die **Füße** führen die Bewegung an und überqueren die Stange dabei zuerst.

#### REP START

**Vertikaler Hang** von der Stange.

#### REP END

**Vertikale Stützposition** über der Stange.

#### REP ANFORDERUNG

Der komplette **Körper** passiert die Stange mit den **Füßen** voraus. Dabei bewegt sich der **Körper** über die horizontale Linie und absolviert dabei eine Rolle um die Stange. Die **Füße** dürfen während der Kipp-Bewegung nicht höher als die Stange sein.

#### CYCLE & WIEDERHOLUNG

Athlet\*in darf auf der Stange nur im **vertikalen Stütz** pausieren. Sollte er sich anderweitig abstützen, zum Beispiel auf der **Hüfte** ohne **Hände**, muss der Athlet die Stange verlassen, bevor er zum **REP START** zurückkehren kann.

### PULL-UP - ID 7.04

Athlet\*in zieht sich aus dem vertikalen Hang an der Stange nach oben, bis das **Kinn** über der Stange ist.

#### REP START

**Vertikaler Hang** von einer horizontalen Stange.

#### REP ENDE

Das **Kinn** befindet sich über der horizontalen Linie der Stange.

#### REP ANFORDERUNG

Nur die **Hände** und Körperteile oberhalb der **Brust** dürfen während der Bewegung die Stange berühren.

#### CYCLE & WIEDERHOLUNG

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

#### VARIATION

V.12 - Strict

V.13 - Kipping

V.14 L-Hang

### CHEST TO BAR PULL-UP - ID 7.05

Athlet\*in zieht sich aus dem vertikalen Hang von der Stange nach oben, bis die **Brust** in Kontakt mit der Stange ist.

#### REP START

**Vertikaler Hang** von einer horizontalen Stange.

#### REP ENDE

Die **Brust**, unterhalb des Schlüsselbeins, hat Kontakt mit der horizontalen Stange.

#### REP ANFORDERUNG

Nur die **Hände** und die **Brust** dürfen während der Bewegung die Stange berühren.

#### CYCLE & WIEDERHOLUNG

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

#### VARIATION

V.12 - Strict

V.13 - Kipping

### BAR MUSCLE-UP - ID 7.07

Athlet\*in hängt von einer horizontalen Stange und zieht sich über die Stange. Durch eine aktive Streckung der **Ellbogen** erreicht er / sie die **Stützposition**.

#### REP START

**Vertikaler Hang** von der Stange.

#### REP ENDE

**Vertikale Stützposition** über der Stange mit gestreckten **Armen**. Die **Schultern** sind dabei über oder vor der Stange

#### REP ANFORDERUNG

Athlet\*in muss mit gestreckten **Armen** an der Stange hängen, ohne den Boden zu berühren, bevor die Bewegung beginnt. Pull-over Bewegung ist nicht erlaubt. Die **Fersen** dürfen während der Kip-Bewegung nicht höher als die Stange sein. Außer den **Händen** darf kein weiterer Teil des **Arms** in Kontakt mit der Stange sein. Um zum **REP ENDE** zu gelangen, muss eine Dip-Bewegung erfolgen.

#### CYCLE & WIEDERHOLUNG

Athlet\*in darf auf der Stange nur im **vertikalen Stütz** pausieren. Sollte er/sie sich anderweitig abstützen, zum Beispiel auf der **Hüfte** und ohne **Hände**, muss Athlet\*in die Stange verlassen, bevor er/sie zum **REP START** zurückkehren kann.

#### VARIATION

V.12 - Strict

V.13 - Kipping

### BOX STEP-UP (NUR AKs 50+)

**Vergleiche: BOX JUMP - ID 10.04**

Athlet\*in steigt vom Boden auf eine Box und **steht** mit der **Hüfte** vollständig gestreckt, **aufrecht** darauf.

#### REP START

**Frei stehend**: Beide **Füße** berühren den Boden.

#### REP ENDE

**Aufrecht stehend** auf der Box. Beide **Füße** berühren die Box, **Knie** und **Hüfte** sind vollständig gestreckt, der **Oberkörper** ist aufrecht.

#### REP ANFORDERUNG

Athlet\*in steigt zuerst mit dem einen, dann mit dem anderen Bein auf die Box. Die **Hände** dürfen auf keinem Teil des Körpers abgelegt werden und auch die Box nicht berühren.

#### CYCLE & WIEDERHOLUNG

Athlet\*in darf in jeder kontrollierten Variante zum **REP START** zurückkehren, solange die **Hände** weder am Körper abgestützt werden oder die Box berühren.

#### VARIATION

*Step Down:*

Athlet\*in muss zum **REP START** zurückkehren, indem er/sie von der Box heruntersteigt. Das bedeutet, dass der zweite **Fuß** solange die Box berühren muss, bis der erste **Fuß** den Boden berührt. Die **Hände** dürfen weder am Körper abgestützt werden, noch die Box berühren.

## **PULL-UP (NUR AKs 50+) - ID 7.04**

Athlet\*in zieht sich aus dem vertikalen Hang an der Stange nach oben, bis das **Kinn** über der Stange ist.

### **REP START**

**Vertikaler Hang** von einer horizontalen Stange.

### **REP ENDE**

Das **Kinn** befindet sich über der horizontalen Linie der Stange.

### **REP ANFORDERUNG**

Nur die **Hände** und Körperteile oberhalb der **Brust** dürfen während der Bewegung die Stange berühren.

### **CYCLE & WIEDERHOLUNG**

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

### **VARIATION**

V.12 – Strict:

## **STRICT - ID V.12**

Category: Execution

### **START DER WIEDERHOLUNG**

**Rep Start** kann nicht durch Schwung erreicht werden. Weder von einer vorherigen Wiederholung, noch durch das Einsetzen von Kipp, Schwung oder anderen Bewegungen.

### **ENDE DER WIEDERHOLUNG**

Keine

### **ANFORDERUNG AN DIE WIEDERHOLUNG**

**Knie, Hüfte, Rumpf, Schultern** und **Ellenbogen** müssen über die gesamte Wiederholung vollständig gestreckt bleiben, es sei denn, es handelt sich um den aktiven Körperteil der Bewegung.

Jede weitere Bewegung durch Schwung, Kipp oder Stoßen mit dem **Knie** und andere Bewegungen, die einen Impuls generieren, sind untersagt.

### **GÜLTIGE OBJEKTE/GERÄTE**

Keine

# SCORECARD AKs 18+, 30-34, 35-39, 40-44, 45-49

<b>SKILL</b>
<b>FOR TIME</b>
<p>30 alt. Pistols 30 Toes-to-Bar<sup>TB</sup> 1 Pull-over the Bar</p> <p>24 alt. Pistols 24 Pull-ups<sup>TB</sup> 1 Pull-over the Bar</p> <p>18 alt. Pistols 18 Chest-to-Bar Pull-ups<sup>TB</sup> 1 Pull-over the Bar</p> <p>12 alt. Pistols 12 Bar Muscle-ups 1 Pull-over the Bar</p>
Time Cap: 12 Minuten
Für Scorecard AKs 50+ siehe nächste Seite
TB: Tiebreak
SCORE: Die für den Test benötigte Zeit oder absolvierte Wiederholungen bei Erreichen des Time Caps.

<input type="checkbox"/>	30 alt. Pistols	30 Reps
<input type="checkbox"/>	30 Toes-to-Bar	60 Reps Tiebreak 1 Zeit
<input type="checkbox"/>	1 Pull-over	61 Reps
<input type="checkbox"/>	24 alt. Pistols	85 Reps
<input type="checkbox"/>	24 Pull-ups	109 Reps Tiebreak 2 Zeit
<input type="checkbox"/>	1 Pull-over	110 Reps
<input type="checkbox"/>	18 alt. Pistols	128 Reps
<input type="checkbox"/>	18 Chest-to-Bar Pull-ups	146 Reps Tiebreak 3 Zeit
<input type="checkbox"/>	1 Pull-over	147 Reps
<input type="checkbox"/>	12 alt. Pistols	159 Reps
<input type="checkbox"/>	12 Bar Muscle-ups	171 Reps
<input type="checkbox"/>	1 Pull-over	172 Reps
<b>Zeit oder Wiederholungen</b>	----- : ----- min : sek	
	oder ----- Reps von 172 möglichen	

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

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

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

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

# SCORECARD AKs 50+

<b>SKILL</b>	
<b>FOR TIME</b>	
30	weighted Box Step-ups
30	Toes-to-Bar <sup>TB</sup>
1	strict Pull-up
24	weighted Box Step-ups
24	Pull-ups <sup>TB</sup>
1	strict Pull-up
18	weighted Box Step-ups
18	Chest-to-Bar Pull-ups <sup>TB</sup>
1	strict Pull-up
12	weighted Box Step-ups
12	Bar Muscle-ups
1	strict Pull-up
Time Cap: 12 Minuten	
Weighted Box Step-ups + Step-downs auf 24/20" mit 15/10 kg Dumbbell	
TB: Tiebreak	
SCORE: Die für den Test benötigte Zeit oder absolvierte Wiederholungen bei Erreichen des Time Caps.	

<input type="checkbox"/>	30 weighted Box Step-ups	30 Reps
<input type="checkbox"/>	30 Toes-to-Bar	60 Reps Tiebreak 1 Zeit
<input type="checkbox"/>	1 strict Pull-up	61 Reps
<input type="checkbox"/>	24 weighted Box Step-ups	85 Reps
<input type="checkbox"/>	24 Pull-ups	109 Reps Tiebreak 2 Zeit
<input type="checkbox"/>	1 strict Pull-up	110 Reps
<input type="checkbox"/>	18 weighted Box Step-ups	128 Reps
<input type="checkbox"/>	18 Chest-to-Bar Pull-ups	146 Reps Tiebreak 3 Zeit
<input type="checkbox"/>	1 strict Pull-up	147 Reps
<input type="checkbox"/>	12 weighted Box Step-ups	159 Reps
<input type="checkbox"/>	12 Bar Muscle-ups	171 Reps
<input type="checkbox"/>	1 strict Pull-up	172 Reps
<b>Zeit oder Wiederholungen</b>		----- : ----- min : sek oder ----- Reps von 172 möglichen

Name der Athlet:in: -----  
GESCHRIEBEN

SCORE: -----  
ZEIT/KG/REPS

Gym/Box: -----  
NAME DES GYM/BOX

TO: -----  
GESCHRIEBEN