

DBVfF
**DEUTSCHE
MEISTERSCHAFT**
funktionaler
FITNESS
2023

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

MIXED MODAL

V2 - 04.04.2023



VB-C



ZURICH



HANSEFIT



LIFT HEAVY
EVERYDAY

MIXED MODAL

FOR REPS

15 Min AMRAP

18 / 15	cal Rudern
3 - 6 - 9 - ...	DB Snatch 22,5 kg / 15 kg*
3 - 6 - 9 - ...	HSPU*

*Master AK 50+:
15 / 10 kg Dumbbell
HR Push-ups

SCORE: Die in der Zeit absolvierten
Wiederholungen.

ABLAUF

Der Test startet sitzend auf dem Rudergerät. Mit Beginn des Timers greift die Athlet:in den Griff des Rudergeräts und beginnt. Die Athletin muss so lange auf dem Rudergerät sitzen bleiben, bis die Kalorien vollständig erreicht sind. Danach beginnt sie mit den DB Snatches. Es gibt keine Vorgabe, in welcher Reihenfolge der rechte oder linke Arm verwendet werden muss. Am Boden müssen beide Köpfe der Dumbbell den Boden berühren. Nach den 3 DB Snatches beginnt die Athletin mit den 3 Handstand-Push-ups in einem dafür markierten Feld mit dem Maßen 95x50 cm. Alle Teile der Hände befinden sich zu jedem Zeitpunkt innerhalb der Feldbegrenzungen. Danach absolviert sie wieder die Kalorien auf dem Rudergerät, bevor sie nun 6 DB Snatches und 6 HSPU zeigt. Die Anzahl der Snatches und HSPU erhöht sich um 3 in jeder Runde. Sie wiederholt diesen Ablauf für 15 Minuten.

Das Ergebnis des Tests ist die Anzahl der absolvierten Wiederholungen nach 15 Minuten.

Die Altersklassen 50-54, 55-59, 60-64 und 65+ absolvieren die Dumbbell Snatches mit einer 15 bzw. 10 kg Dumbbell. Statt Handstand Push-ups werden Hand-Release Push-ups gezeigt.

EQUIPMENT

- concept2 Rudergerät, bestenfalls auf Intervalle eingestellt:
<https://www.concept2.com/service/monitors/pm5/how-to-use/setting-calorie-interval-workout>
- 10, 15 bzw. 22,5 kg Dumbbell
- Markierung an drei Seiten für das HSPU-Feld (95x50cm)

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, sowie die Maße des Feldes, abgefilmt.

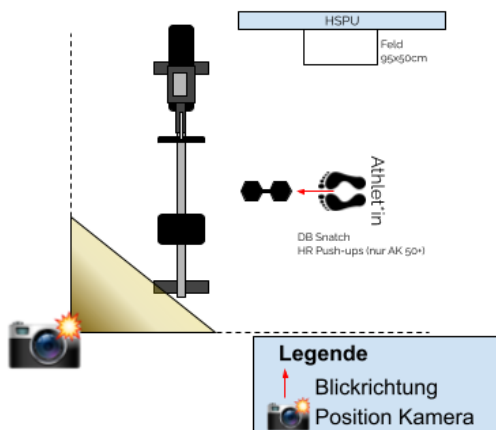
Weiterhin **muss** während des gesamten Tests ein **Timer** zu sehen sein, der die laufende Uhr anzeigt. Hier ist die Nutzung von **ausschließlich WeTime verbindlich**.

ACHTUNG - ZEITSTEMPEL

Zum validen Nachweis des Scores **muss** WeTime verwendet werden. Dabei ist zu beachten, dass die Tests mit den **hinterlegten** und **vorgefertigten** 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. Im Anschluss an dem Test kann das Display des Rudergeräts mit den absolvierten Kalorien abgefilmt werden.

Ein Abweichen vom Videostandard wird mit einem Herabsetzen oder Annullierung des Scores geahndet.

BEWEGUNGSSTANDARDS

Alle Bewegungsstandards sind auf der Homepage zu finden 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 Athlet:in ist für das Lesen und Verstehen des Regelwerks selbst verantwortlich. Bei Ergänzungen gelten die in dieser Scorecard beschriebenen Standards.

RUDERN - ID 9.03

Athlet*in rudert auf einem Ruder Ergometer.

REP START

Athlet*in **sitzt auf dem Rudergerät**. Beide **Füße** sind auf den dafür vorgesehenen Fußplattformen. Mindestens eine **Hand** ist am Griff.

REP ENDE

Sitzend auf dem Rudergerät, mit erreichtem gefordertem Wert (Kalorienzahl, Strecke). Beide **Füße** auf den Plattformen. Mindestens eine **Hand** ist am Griff. Das Rudergerät wird erst verlassen, wenn die geforderte Zahl auf dem Display zu sehen ist.

REP ANFORDERUNG

Rudern bis die Vorgabe (Zeit, Distanz oder Kalorien) erreicht ist.

CYCLE & WIEDERHOLUNG

Cycle:

Die Maschine muss zurückgesetzt werden, bevor eine neue Wiederholung startet (Wiederholung = neues Ziel)

Wiederholung:

Bei einem Test mit fester Zeit bzw. einer Zeitbeschränkung muss der Athlet aufhören zu rudern, wenn das Time Cap erreicht wurde. Das Ergebnis ist das, was auf dem Display zu lesen ist, wenn das TimeCap erreicht ist.

SNATCH, ANYHOW - ID 4.01

Athlet*in bewegt das Gewicht in einer fließenden Bewegung vom Boden über den **Kopf**.

REP START

Das Gewicht liegt auf dem Boden. Die **Hände** sind am Gewicht.

REP ENDE

Overhead Lockout: Aufrecht stehend, **Hüfte** und **Knie** voll gestreckt. Gewicht wird mit gestreckten **Armen** über dem **Kopf** gehalten. Athlet*in hat die volle Kontrolle über die Position.

REP ANFORDERUNG

Das Gewicht wird in einer fließenden, ununterbrochenen Aufwärtsbewegung von der Startposition aus **über Kopf** in den **Overhead Lockout** gebracht. Zu keiner Zeit darf die freie Hand bzw. der Arm Körperkontakt haben und zum Beispiel zum Abstützen benutzt werden.

CYCLE & WIEDERHOLUNG

Das Gewicht darf in beliebiger Art und Weise, kontrolliert zurück zum **REP START** geführt werden.

EQUIPMENT/OBJEKTE AUF DEM BODEN

DUMBBELL

- Beide Köpfe einer Dumbbell sind zur gleichen Zeit in Kontakt mit dem Boden.

HANDSTAND PUSH-UP - ID 12.01

Athlet*in befindet sich in einem **Handstand** an der Wand und geht mit dem **Kopf** tief bis er/sie den Boden berührt und presst sich dann wieder nach oben bis zur vollständigen Streckung der **Ellbogen** (und der **Hüfte**).

REP START

Athlet*in ist **Kopf über im Handstand**. Die **Fersen** sind in Kontakt mit der Wand. Die **Hände** und Füße befinden sich in einem markierten Feld.

REP ENDE

Athlet*in ist **Kopf über im Handstand**. Die **Fersen** sind in Kontakt mit der Wand. Die **Hände** und Füße befinden sich in einem markierten Feld.

REP ANFORDERUNG

Der **Kopf** berührt den Boden in der horizontalen Ebene. Die **Hände** bleiben während der gesamten Übung im markierten Bereich. Bei der Abwärtsbewegung darf jedes Körperteil mit der Wand in Kontakt kommen, bei der Aufwärtsbewegung darf kein anderes Körperteil während der Übung in Kontakt mit der Wand kommen, mit Ausnahme der **Fersen**. Der Wallwalk und im Stand drehen, um in die Startposition zu kommen ist nicht erlaubt.

CYCLE & WIEDERHOLUNG

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

MESSUNGEN

Das Standardfeld ist 95 cm weit und 50 cm tief (entsprechend markiert).

HAND RELEASE PUSH UP - ID 15.02

Athlet*in startet in einer **Plank Position**, lässt sich absinken und liegt flach auf dem Boden, löst die **Hände** kurz vom Boden, bevor die **Hände** wieder abgelegt werden und in die **Plank Position** zurückgekehrt wird.

REP START

Plank Lockout: In der Stützposition berühren beide **Hände** und die **Zehen beider Füße** 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: In der Stützposition berühren beide **Hände** und die **Zehen beider Füße** 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. Die **Zehen beider Füße** müssen während der gesamten Übung Bodenkontakt haben.

CYCLE & WIEDERHOLUNG

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

SCORECARD

MIXED MODAL

FOR REPS

15 Min AMRAP

18 / 15 cal Rudern

3 - 6 - 9 - ... DB Snatch
22,5 kg / 15 kg*

3 - 6 - 9 - ... HSPU*

*Master AK 50+:
15 / 10 kg Dumbbell
HR Push-ups

SCORE: Die in der Zeit absolvierten
Wiederholungen.

Movement Runde	Rudern	DB Snatch	HSPU AK 50+: HR Push-ups
1	<input type="checkbox"/> 18/15 18/15	<input type="checkbox"/> 3 21/18	<input type="checkbox"/> 3 24/21
2	<input type="checkbox"/> 18/15 42/36	<input type="checkbox"/> 6 48/42	<input type="checkbox"/> 6 54/48
3	<input type="checkbox"/> 18/15 72/63	<input type="checkbox"/> 9 81/72	<input type="checkbox"/> 9 90/81
4	<input type="checkbox"/> 18/15 108/96	<input type="checkbox"/> 12 120/108	<input type="checkbox"/> 12 132/120
5	<input type="checkbox"/> 18/15 150/135	<input type="checkbox"/> 15 165/150	<input type="checkbox"/> 15 180/165
6	<input type="checkbox"/> 18/15 198/180	<input type="checkbox"/> 18 216/198	<input type="checkbox"/> 18 234/216
7	<input type="checkbox"/> 18/15 252/231	<input type="checkbox"/> 21 273/251	<input type="checkbox"/> 21 294/273
8	<input type="checkbox"/> 18/15 312/288	<input type="checkbox"/> 24 336/312	<input type="checkbox"/> 24 360/336
Wiederholungen		----- Reps	

Name der Athlet:in: _____
GESCHRIEBEN

SCORE: _____
ZEIT/KG/REPS

Gym/Box: _____
NAME DES GYM/BOX

TO: _____
GESCHRIEBEN