

DBVfF
**DEUTSCHE
MEISTERSCHAFT**
funktionaler
FITNESS
2023

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

POWER

V3 - 04.04.2023



VB-C



ZURICH®



HANSEFIT



**LIFT HEAVY
EVERYDAY**

POWER

FOR REPS

3 Min AMRAP

20 Thruster
50/35 kg*

max Bar-Facing
Burpee over
Bar*

*Master AK 50+:
35 / 25 kg
Bar-Facing Burpee Step over Bar
erlaubt aber nicht verpflichtend.

SCORE: Die in der Zeit absolvierten
Wiederholungen.

ABLAUF

Der Test startet aufrecht stehend. Mit Beginn des Timers startet die Athlet:in die Thruster. Squat Clean Thruster (Cluster) sind bei der ersten Wiederholung nach Anheben der Langhantel vom Boden erlaubt. Anschließend absolviert die Athlet:in so viele Bar-Facing Burpee over Bar, wie sie kann, bevor die 3 Minuten vorbei sind. Ein Burpee zählt immer erst dann, wenn die Athletin auf der anderen Seite der Stange ankommt.

Das Ergebnis des Tests ist die Anzahl der absolvierten Wiederholungen (Thruster plus die Anzahl der absolvierten Burpees) nach den 3 Minuten.

Die Altersklassen 50-54, 55-59, 60-64 und 65+ dürfen Bar-Facing Burpee Step over Bar absolvieren, müssen sie aber nicht.

EQUIPMENT

- Langhantel (20/15 kg)
- Gewichtsscheiben

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, besonders die Langhantel und Gewichtsscheiben abgefilmt.

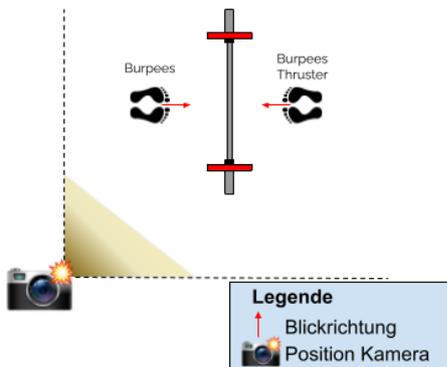
Weiterhin **muss** während des gesamten Tests ein **Timer** zu sehen sein, der die laufende Uhr anzeigt. Hier ist die Nutzung von **ausschließlich WeTime verbindlich**.

ACHTUNG - ZEITSTEMPEL

Zum validen Nachweis des Scores **muss** WeTime verwendet werden. Dabei ist zu beachten, dass die Tests mit den **hinterlegten** und **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 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.

THRUSTER - ID 5.06

Athlet:in führt eine Frontkniebeuge aus und kommt mit einer fließenden Aufwärtsbewegung und dem Drücken des Gewichts über **Kopf** zum Stehen.

REP START

Gewicht liegt auf den **Schultern**, **Ellbogen** sind vor der Stange, **Hände** berühren die Stange. Die Hüftfalte befindet sich unterhalb des horizontalen Niveaus der **Knie**.

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 fließender Bewegung aus der **Frontrack-Position** in der **tiefen Kniebeuge über Kopf** gebracht. Die Hüfte und die Knie müssen durchgehend gestreckt sein, nachdem das Gewicht die **Frontrack-Position** verlassen hat und bis der geforderte **Overhead-Lockout** erreicht ist. Ein Wiederbeugen der **Knie** oder der **Hüfte** ("Jerk") ist somit nicht erlaubt.

CYCLE & WIEDERHOLUNG

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

OBJECT-FACING BURPEE OVER OBJECT - ID 10.02

Athlet:in steht - aus der **Bauchlage** einem Objekt zugewandt - vom Boden auf und springt darüber.

REP START

Bauchlage. **Zehen**, **Oberschenkel**, **Brust** und **Hände** berühren den Boden gleichzeitig, **Körper** liegt vollständig hinter dem Objekt, **Körper** ist in 90° zum Objekt hin ausgerichtet.

REP ENDE

Frei stehend auf der anderen Seite des Objekts.

REP ANFORDERUNG

Sprung über das Objekt, beide **Füße** verlassen gleichzeitig den Boden. Athlet:in überquert das Objekt mit dem gesamten **Körper**. Sofern es nicht über eine Sonderregelung festgelegt ist, gilt: das Objekt mit den **Füßen** zu berühren oder darauf zu landen, ist erlaubt, aber nicht notwendig.

Bei Burpee-over-Barbell sind Platten mit einem Durchmesser von 450mm (typische Plates mit mindestens 10kg) zu wählen. Kleinere Platten sind nicht erlaubt.

AK 50+: Athlet:in steigt über das Objekt, sodass immer jeweils ein **Fuß** den Boden berührt.

CYCLE & REP WIEDERHOLUNG

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

