

Regionalmeisterschaft 2024

Die Tests der Regionalmeisterschaft sind innerhalb eines Zeitfensters von 48h zu absolvieren. Die Reihenfolge ist frei wählbar. Die Weltuhr auf der Website muss vor jedem Test gezeigt werden um dies zu gewährleisten.

Hinweise:

- Egal ob ihr die Tests mit offiziellem TO oder ohne absolviert, ein Video ist Pflicht.
- Die Zeit (Gym Uhr, WodProof, WeTime) muss im Video zu sehen sein.
- Ein Zeigen der Weltuhr vor Start des Tests ist notwendig (Atomuhr erscheint ab dem 26.April. auf <https://dbvff.de/2024-regionalmeisterschaften/>).
- Gewichte, Distanzen und Markierungen müssen gefilmt werden.

Strength

Test Strength (E2MOM 6)

For Weight

00:00-00:02 **3 RM Thruster**

02:00-00:04 **2 RM Cluster**

00:04-00:06 **1 RM Clean and Jerk**

ABLAUF

Die Hantel darf vor dem Start des Tests bereits beladen sein. In dem Zeitfenster von 00:00-02:00 wird ein 3 RM Thruster ausgeführt. Die letzte Wiederholung muss vor Ablauf der Uhr beendet sein. Von Minute 02:00-04:00 wird ein 2RM Cluster ausgeführt, dies muss ohne Unterbrechung am Boden zwischen den beiden Wiederholungen passieren, die letzte Wiederholung muss vor Ablauf der Zeit absolviert werden. Sprich der Komplex muss TnGo ausgeführt werden. Von Minute 04:00 bis 06:00 wird ein 1RM Clean and Jerk ausgeführt. Auch hier muss die letzte Wiederholung vor Ende des Zeitfensters absolviert sein

EQUIPMENT

- Langhantel (20/15kg)
- Gewicht

Skill

Test Skill (AMRAP 6)

For Reps

2Rd

3 Wall walks

12 Pullups

2Rd

9 HSPU

9 C2bar

AMRAP

6m HSW*

6 BMU

* Die Distanz, die je nach AK unbroken gelaufen werden muss könnt Ihr der Scorecard entnehmen

ABLAUF

Der Test startet mit zwei Runden bestehend aus 3 Wall walks und 12 Pull ups, sind diese zwei Runden absolviert, folgen zwei Runden absolviert folgen zwei Runden mit 9 HSPU und 9 C2bar. Im Anschluss geht es in ein AMRAP aus 6 m HSW und 6 BMU bis die **6 min** beendet sind. Die unbroken zu laufenden Distanzen entnehmt ihr der ScoreCard. 6m zählen hierbei in jeder AK als 6 Reps.

EQUIPMENT

- Rack
- Tape Linien
- HSPU Feld/ HSPU Matte mit passender Abmessung/ Platten und Abmat

Mixed Modal

Test 4: Mixed Modal (TC 14)

3Rd

- 27 T2Bar *
- 18 Burpees over Bar
- 9 Hang Power Clean **

* Masters +50: **Rd1** Sit ups - **Rd2** Knee Raises - **Rd3** T2Bar

**Gewicht Variationen können der Score Card entnommen werden

ABLAUF

Der Test startet mit 27 Toes to Bar (ab der AK 50+ mit 27 Sit ups), sind die 27 Wiederholungen absolviert geht es weiter mit 18 Burpees over Bar, die Ausrichtung zur Stange ist hierbei egal. Als letzte Übung jeder Runde folgen 9 Hang Power Clean. Es sind drei Runden zu absolvieren. In der AK 50+ folgen in Runde 2 statt der Toes to Bar Hanging Knee Raises.

Der Test ist beendet, wenn in Runde 3 der letzte Hang Power Clean absolviert wird oder das Time Cap erreicht ist.

EQUIPMENT

- Langhantel
- Rack

Regionalmeisterschaft 2024

Power

Test Power (TC 5)

For Time

15/12 cal Row

12 Double Dumbbell Devilpress

9 Shuttle runs (2x7,5m)*

ABLAUF

Der Test startet sitzend auf dem Rower, das Display darf bereits an sein. Mit Beginn der Zeit darf der Griff des Rudergerätes in die Hand genommen und gerudert werden. Ist die geforderte "Cal" Zahl auf dem Rower zu sehen, darf das Gerät verlassen werden. Als nächstes werden 12 Double Dumbbell Devilpress ausgeführt. Sind diese beendet starten die Shuttle Runs als letzte Übung. Vor der ersten Rep muss der Boden berührt werden, sowie an jedem Umkehrpunkt. Der letzte Run darf einfach ins Ziel gelaufen werden

EQUIPMENT

- Concept 2 Rower
- Shuttle run Markierungen (Tape)
- 2 Dumbbells

BEWEGUNGS-STANDARDS

Alle Bewegungsstandards findest du auch auf der Homepage unter:

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.

Strength

Thruster ([ID 5.06](#))

Cluster ([ID 4.07](#))

Clean & Jerk (iF3: [ID 4.08](#))

Abweichende Regelung für den Online-Wettkampf

Thruster & Cluster:

- *Auch ein Schritt nach vorne oder hinten, bevor die Langhantel in einer sicheren Position über Kopf ist, wird als eine Beugung der Knie / Hüfte bewertet und ist somit ungültig*
- *Für den Thruster muss vor der ersten Wiederholung das Gewicht vom Boden in die Startposition gebracht werden, ein Cluster ist auch hier als erste Wiederholung erlaubt. Es muss somit nicht im aufrechten Stand gestartet werden.*

Mixed Modal

Abmat Sit-Up ([ID 13.01](#))

Hanging Knee Raise ([ID 7.09](#))

Toes to Bar ([ID 7.01](#))

Burpees over bar ([ID 10.01](#))

Hang Power Clean ([ID 3.05](#))

Abweichende Regelung für den Online-Wettkampf

Abmat Sit-Ups:

- *Rep Ende - Der/Die Athlet*In berührt den Boden vor den Füßen/Fußknöcheln, es muss nicht vor die Fußspitzen gegriffen werden.*

Hang Power Clean

- *Die Ellenbogen müssen während des Cyclings im Hang nicht gestreckt sein.*

Burpees over Bar:

- Die Bar muss übersprungen werden.
- Ein beidbeiniger Absprung ist nicht notwendig.
- Ein Kontakt mit der Stange ist keine no Rep.
- Die Ausrichtung zur Stange ist frei wählbar

Skill

Wall Walk (iF3: [ID 12.06](#))

Pull-Up ([ID 7.04](#)), anyhow Kip/Strict

Handstand Push-Up ([ID 12.01](#)), anyhow Kip/Strict

Chest to Bar Pull-Up ([ID 7.05](#)), anyhow Kip/Strict

Handstand Walk ([ID 12.03](#))

Bar Muscle Up ([ID 7.07](#))

Abweichende Regelung für den Online-Wettkampf

Wall Walk

- Eine Linie 25 cm entfernt von der Linie, die Länge ist frei wählbar. Für die Männer eine start Linie 152cm von der Wand entfernt, für die Frauen 139cm entfernt
- Die Start Position ist in der Bauchlage mit den Fingern im Kontakt zur vorderen Linie
- Die Hände dürfen die Startlinie verlassen, sobald beide Füße den Boden verlassen habe.
- Die hintere Linie muss mit einem Teil beider Hände gleichzeitig berührt werden
- Für eine gültige Wiederholung müssen beide Hände die vordere Linie berühren bevor die Füße zurück am Boden sind

Handstand Push up

- Es darf ein Feld von 100cm in der Breite und 60cm in der Tiefe genutzt werden
- Die Hände bleiben innerhalb der Markierung
- Werden Platten und Abmats benutzt, müssen diese auf einer Höhe sein

Power

Row ([ID 9.03](#))

Devil Press ([ID 15.07](#)) mit 2 Dumbbells

Shuttle Run ([ID 9.02](#))

Abweichende Regelung für den Online-Wettkampf

Shuttle Run

- Nach der letzten Wiederholung (Zieleinlauf) muss der Boden nicht berührt werden

Devil Press

- Ein Snatch so wie ein Clean and Jerk sind erlaubt
- Der Oberkörper muss im Rep Start Kontakt mit dem Boden haben und darf nicht auf den Kurzhanteln abgelegt werden