



Playbook

Tests, Standards & Flows

Deutsche Meisterschaft

der Duos

5. - 6. Juli 2025

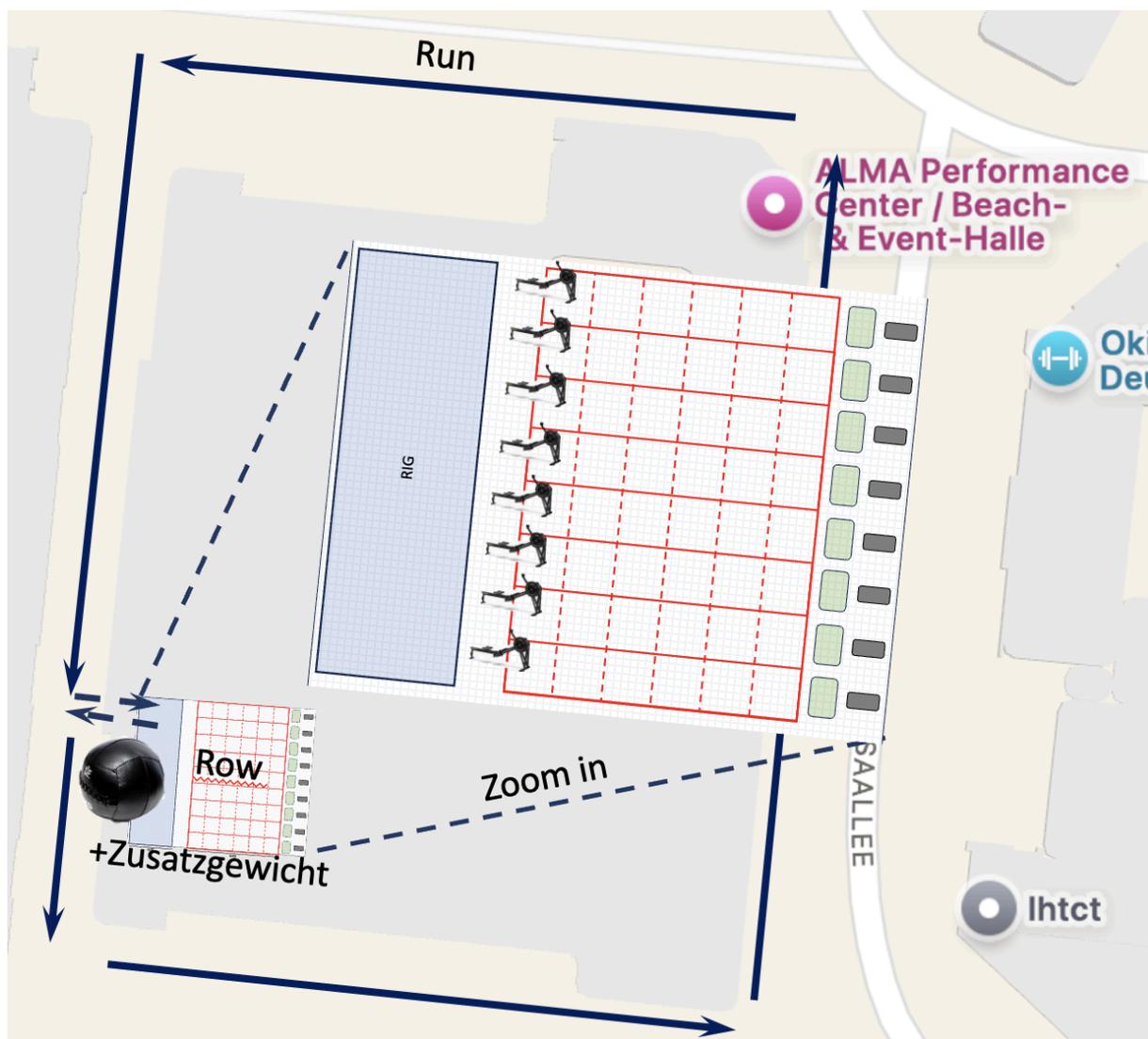
Test 1 – Endurance

AMRAP 25

Athlet A: Row for max Distance

Athlet B: 400m weighted Run

Flow



Athlet:in A startet mit dem Beginn der Uhr auf dem Rudergerät, während Athlet:in B mit dem Zusatzgewicht eine Runde um die Halle läuft. Sobald Athlet:in B wieder am Rudergerät angekommen ist, beginnt Athlet:in A mit dem Lauf und Athlet:in B sammelt weiterhin Meter auf dem Rudergerät. Der Score ist die gesamte Meteranzahl bei Ablauf der 25 Minuten.

Bewegungsstandards

Rowing/Biking

Die Athlet:in sitzt auf dem Gerät und rudert/fährt so lange, bis der/die Partner:in wieder da ist. Sie muss so lange auf dem Gerät sitzen bleiben, bis der/die Teampartner:in wieder da ist.

Weighted Run

Die Athlet:in muss das Gewicht so lange am Körper tragen, bis sie die dafür gekennzeichnete Fläche erreicht. Es ist der Athlet:in überlassen, wie sie das Gewicht trägt

Test 2 – Strength

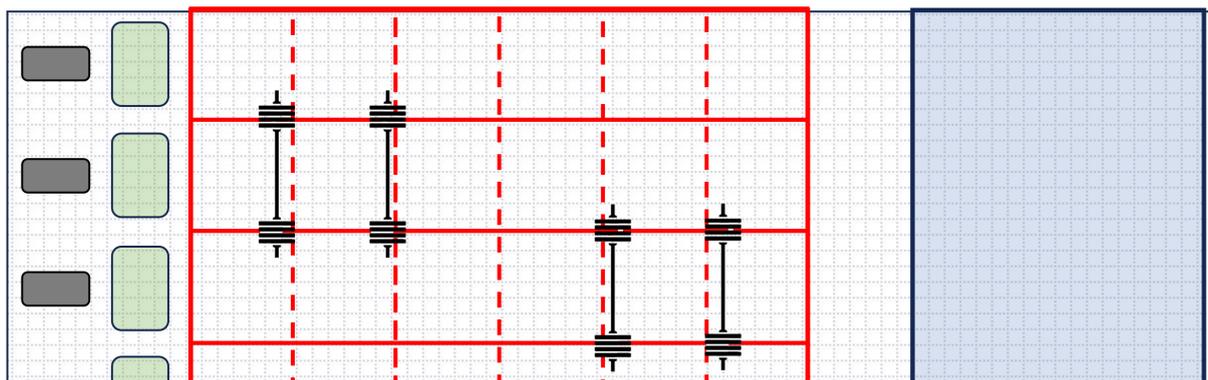
Strength

Part A: Athlet A: Build up 3 RM OHS (from Floor)

Part B: Athlet B: Build up 3 RM touch and go
Clean

Timecap 6 min

Flow



Vor dem Test legt das Duo fest, welche Athlet:in Part A und wer Part B übernimmt und teilt dies dem TO mit. Der Test beginnt mit beiden Athlet:innen hinter der Langhantel. Mit dem Beginn der Zeit wird das erste Gewicht beladen und die Athlet:in beginnen mit ihren Versuchen. Die Reihenfolge und Häufigkeit der Lifts können vom Duo frei entschieden werden. Das versuchte Gewicht muss dem T.O. vor Beginn des Lifts mitgeteilt werden. Mixed werden jeweils eine 15kg Stange und eine 20kg Stange zur Verfügung haben, Male/Male und Female/Female haben eine gemeinsame Hantel pro Team. Alle Versuche müssen innerhalb der sechs Minuten absolviert werden.

Der Score setzt sich aus dem schwersten Versuch aus Part A und Part B zusammen.

Bewegungsstandards

Overhead Squat

Die Wiederholung startet mit der Athlet:in im aufrechten Stand (Knie und Hüfte gestreckt) und der Last in der Überkopfposition stabilisiert. Von da aus setzt sich die Athlet:in in die tiefe Kniebeuge ab (Hüftfalte unterhalb der Knie) und kehrt in die Ausgangsposition zurück.

Extra: Die erste Wiederholung darf im Squat Snatch/Squat Jerk/ Snatch Balance absolviert werden.

Clean

Die Bewegung startet mit der Langhantel auf dem Boden und den Händen der Athlet:in an der Langhantel. Diese wird dann mit einer flüssigen Bewegung in die Endposition gebracht (Knie und Hüfte gestreckt, Ellenbogen vor der Stange). Jegliche Art (Squat/Power/Muscle/Split) des Cleans ist erlaubt.

Extra: In diesem Test müssen die drei Wiederholungen unbroken absolviert werden. Während der Wiederholungen dürfen die Hände nicht die Stange verlassen. Ein Nachgreifen in der Hüfte ist erlaubt.

Test 3 – Mixed 1

4 Rounds for Time

50/42/35 cal row buy in - Shared

20-15-10-5

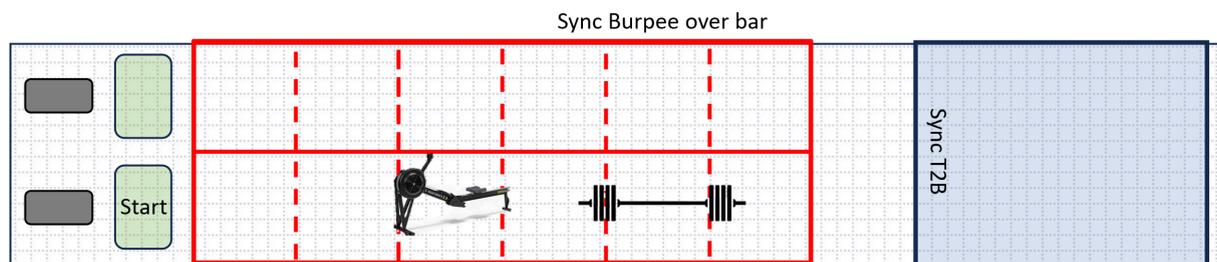
sync toes to bar

sync burpee over barbell

50/42/35 cal row cash out - Shared

*Abweichung zur Instagram Information, hier mit angepassten Cal row pro Division

Flow



Das Duo startet zu Beginn auf der Start-/Zielmatte und läuft mit dem Start der Uhr zum Rudergerät. Dort rudert es insgesamt 50 Kalorien. Nach diesen absolviert das Duo die entsprechende Anzahl an synchronen Toes to Bar, gefolgt von den synchronen Burpees over Barbell. Wenn die Athlet:in die letzten fünf Burpees over Barbell geschafft haben, kehren sie zum Rudergerät zurück und rudern erneut 50 Kalorien. Der Test endet, wenn das Duo nach dem Rudern wieder auf die Zielmatte zurückgekehrt ist.

Bewegungsstandards

Rowing/Biking

Die Athlet:in sitzt auf dem Gerät und rudert/fährt so lange, bis die entsprechende Meteranzahl erreicht ist. Sie muss so lange auf dem Gerät sitzen bleiben, bis das Display die entsprechende Meteranzahl anzeigt. Der/Die Teampartner:in darf neben dem Gerät warten

Das Gerät wird vor jeder Runde genullt werden.

Toes to Bar

Die Wiederholung beginnt mit dem/der Athlet:in im Vertikalen Hang mit den Fersen hinter der Stange und endet, wenn beide Füße gleichzeitig die Stange berühren.

Extra: in der Team Edition müssen beide Athleten mit beiden Füßen gleichzeitig die Stange berühren.

Burpee over Bar

Die Wiederholung beginnt mit der Athlet:in auf dem Bauch liegend. Brust, Hüfte und Oberschenkel berühren den Boden. Von da steht die Athlet:in auf, bringt die Füße zusammen und vollführt einen Sprung über die Langhantel. Eine Hüftstreckung ist nicht nötig. Die Wiederholung endet mit der Landung auf der anderen Seite der Langhantel. Ein Berühren der Langhantel führt nicht zur Ungültigkeit der Wiederholung.

Extra: In der Team Edition müssen beide Athlet:innen gleichzeitig in der Bauchlage starten. Ein synchroner Sprung ist nicht erforderlich

Test 4 – Bodyweight

AMRAP 12

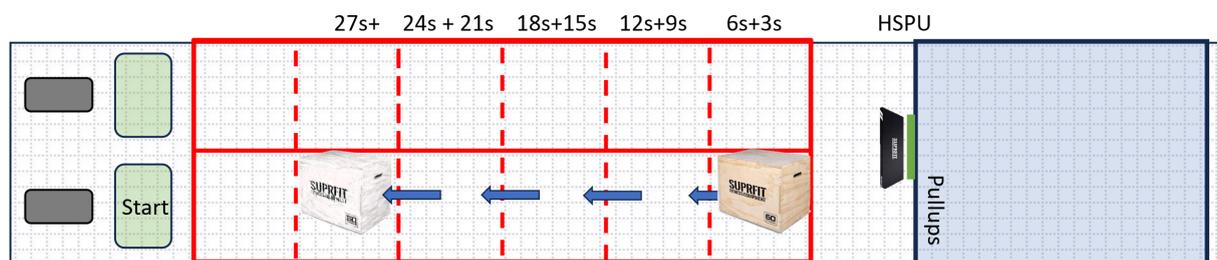
3-6-9-...

Handstand Pushups

Pullups

Box Jump over

Flow



Das Duo startet auf der Start-/Zielmatte: Mit Beginn der Zeit begibt sich Athlet:in A zur Wand für die Handstand Push ups und absolviert drei Handstand Push ups, gefolgt von drei Pull ups und drei Box Jump overs. Sobald sie die Runde geschafft hat, läuft sie zurück zur Startmatte und klatscht mit Athlet:in B ab. Diese absolviert sechs Wiederholungen von jeder Übung und übergibt wieder an Athlet:in A. Die Wiederholungsanzahl steigt jede Runde jeweils um drei.

Bevor Athlet:in B wieder an A übergibt, stellt sie die Box in das nächste Feld. Im Mixed Team muss die Box von 50cm (Female) auf 60cm (Male) gewechselt werden. Sollte das Duo die 27er Runde bewältigen und noch weiterkommen, bleibt die Box im letzten Feld stehen.

Der Score ist die gesamte Anzahl der ausgeführten Wiederholungen.

Bewegungsstandards

Box Jump over

Die Wiederholung startet mit der Athlet:in auf der einen Seite der Box. Von da springt die Athlet:in beidbeinig auf die Box und steigt auf der anderen Seite wieder herunter. Beide Füße müssen die obere Seite der Box berühren. Eine Hüftstreckung auf der Box ist nicht notwendig. Ein reaktives Springen ist nicht gestattet.

Handstand Push ups

Die Wiederholung startet mit der Athlet:in im Handstand und den Fersen an der Wand. Von dort lässt sich die Athlet:in in den Kopfstand ab und kehrt in die Ausgangsposition zurück. Die Wiederholung endet, sobald die Athlet:in die Ausgangsposition wieder erreicht hat. Die Wiederholung kann mit oder ohne Schwung absolviert werden. Die Hände müssen vollständig innerhalb des markierten Bereiches (100cmx60cm) platziert werden.

Pull up

Die Wiederholung startet mit der Athlet:in im vertikalen Hang und den Armen gestreckt. Von dort zieht die Athlet:in sich hoch, bis sie sich mit dem Kinn über der horizontalen Ebene der Stange befindet. Die Wiederholung kann strict oder mit Schwung absolviert werden.

Ein Einspringen in den Pull up ist nur erlaubt, wenn dabei der Hang mit vollständig gestreckten Armen passiert wird.

Test 5 – Mixed 1

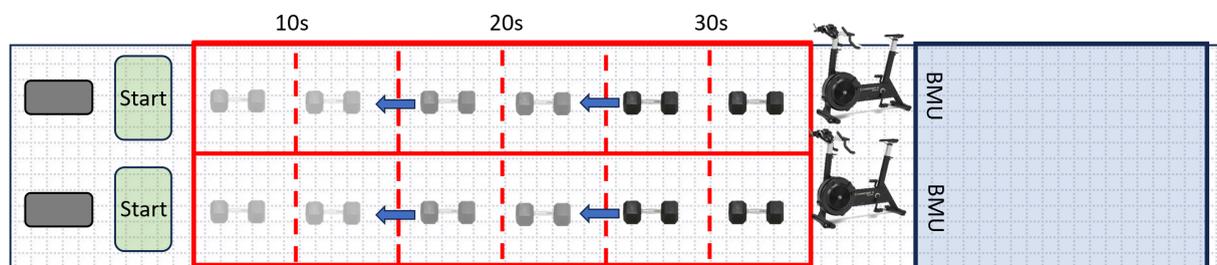
For time:

2000-1500-1000m Bike Erg - Shared

30-20-10 synchro alternating Dumbbell Snatch

12-9-6 Bar Muscle ups – Shared

Flow



Die Athlet:innen starten gemeinsam auf der Start-/Zielmatte und begeben sich mit dem Start der Uhr zum Fahrrad und absolvieren gemeinsam die 2000m. Anschließend laufen sie zu den Kurzhanteln und führen 30 synchrone Dumbbell Snatches durch. Danach werden insgesamt zwölf Bar Muscle ups absolviert. Im Anschluss kann einer der Athlet:in wieder aufs Fahrrad steigen, während die andere die Kurzhanteln ins nächste Feld bringt. Nach den letzten sechs Bar Muscle ups laufen die Athlet:innen gemeinsam ins Ziel und die Zeit wird gestoppt.

Bewegungsstandards

Biking

Der Athlet sitzt auf dem Gerät und fährt so lange, bis die entsprechende Meteranzahl erreicht ist.

Er muss so lange auf dem Gerät sitzen bleiben, bis das Display die entsprechende Meteranzahl anzeigt.

Das Gerät wird vor jeder Runde durch den T.O. genullt.

Synchro alt. Dumbbell Snatch

Die Wiederholung beginnt mit einem Kopf der Kurzhantel auf dem Boden und dem Griff in der Hand der Athlet:in. Die Last wird dann mit einer flüssigen Bewegung in die Überkopfposition gebracht. Die Wiederholung endet mit den Gewichten in der kontrollierten Überkopfposition und der Athlet:in im aufrechten Stand.

Extra:

Die Wiederholungen in diesem Test müssen alternierend absolviert werden. Die Synchronität findet hier nur in der Überkopfposition statt.

Bar Muscle up

Die Wiederholung startet mit der Athlet:in im vertikalen Hang und den Armen gestreckt. Von dort bewegt sie sich über die Stange. Die Wiederholung endet mit der Athlet:in im Lockout und der Schulter vor der Stange. Während der

Wiederholung dürfen die Hände nicht die Stange verlassen. Die Füße dürfen nicht die vertikale Ebene der Stange überqueren, sonst wird die Wiederholung nicht gewertet. Die Wiederholung kann strict oder mit Schwung absolviert werden.

Ein Einspringen in den Muscle Up ist nur erlaubt, wenn dabei der Hang mit vollständig gestreckten Armen passiert wird.

Test 6 – Power/Strategie

9-7-5-3

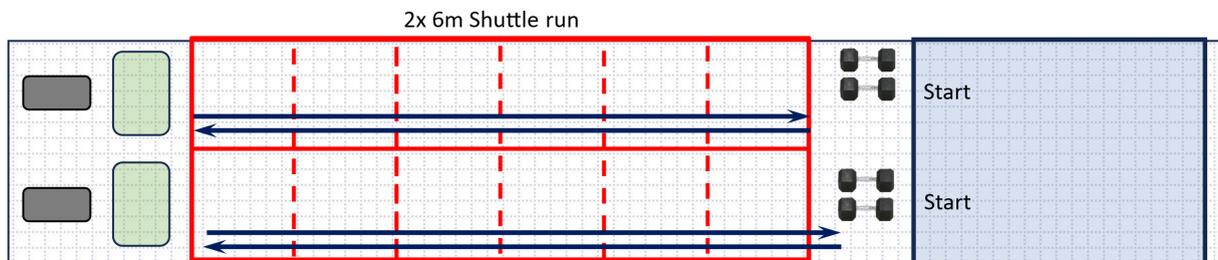
Shuttle runs

9-12-15-18

Dual DB Thruster

2x15/22,5kg

Flow



Das Duo startet gemeinsam im Rig. Mit Beginn des Tests absolviert Athlet A neun Shuttle Runs (18 Bahnen insgesamt) und 9 Dumbbell Thruster. Nach den Thrustern schlägt Athlet A mit Athlet B ab und dieser führt 7 Shuttle Runs und 12 Thruster. Danach ist Athlet A mit 5 Shuttle Runs und 15 Dumbbell Thruster dran und schlussendlich Athlet B mit drei Shuttle Runs und 18 Dumbbell Thruster. Nach den letzten Thrustern laufen beide gemeinsam ins Ziel. Dann wird die Zeit gestoppt.

Bewegungsstandards

Shuttle Runs

Die Wiederholung startet mit beiden Füßen hinter der Startlinie. Athlet:in überquert mit beiden Füßen die Endlinie und kehrt danach hinter die Startlinie zurück. Die Wiederholung ist gültig, sobald die Startlinie erneut mit beiden Füßen überquert wird. Die Hand muss **nicht** den Boden hinter die Linie berühren.

Dumbbell Thruster

Die Wiederholung startet mit dem Athleten im aufrechten Stand und den Kurzhanteln in der Frontrack Position. Von dort setzt sich die Athlet:in in die tiefe Kniebeuge ab (Hüftfalte unterhalb der Knie) und drückt aus dieser die Kurzhanteln mit einer flüssigen Bewegung in die Überkopfposition. Die erste Wiederholung darf als Squat Clean absolviert werden.