



# **Playbook**

**Tests, Standards & Flows**

**Deutsche Meisterschaft**

**der Juniors**

**26. - 28. Juni 2025**

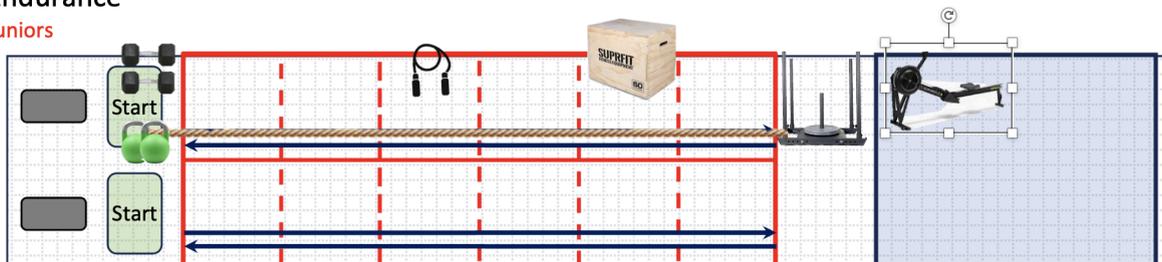
## Test 1 – Endurance

AK 10-12	AK 13-14	AK 15-16	AK U18
<p>For time: 250m Row 100 Single Under 250m Row 80m Shuttle Run 250m Row 60m Farmers Carry <b>2x12 kg</b> 250m Row 40m Walking Lunges 250m Row 20 Box Jump over 10m Sled Pull</p> <p>TC 20 min</p>	<p>For time: 250m Row 100 Single Under 250m Row 80m Shuttle Run 250m Row 60m Farmers Carry <b>2x16/20kg</b> 250m Row 40m Walking Lunges <b>2x10/12,5kg</b> 250m Row 20 Box Jump over 10m Sled Pull</p> <p>TC 20 min</p>	<p>For time: 250m Row 100 Single Under 250m Row 80m Shuttle Run 250m Row 60m Farmers Carry <b>2x20/24kg</b> 250m Row 40m Walking Lunges <b>2x12,5/15kg</b> 250m Row 20 Box Jump over 10m Sled Pull</p> <p>TC 20 min</p>	<p>For time: 250m Row 100 Single Under 250m Row 80m Shuttle Run 250m Row 60m Farmers Carry <b>2x24/32kg</b> 250m Row 40m Walking Lunges <b>2x15/20kg</b> 250m Row 20 Box Jump over 10m Sled Pull</p> <p>TC 20 min</p>

## Flow

### Endurance

Juniors



Die Athlet:in startet auf der Startmatte. Mit dem Beginn der Zeit begibt sie sich zum Rudergerät und absolviert die vorgegebene Distanz. Anschließend springt sie 100 Single Under an im vorgegebenen Bereich. Danach kehrt sie wieder zum Rudergerät zurück. Dieser Vorgang wiederholt sich mit den Shuttle Runs, dem Farmers Carry, den Walking Lunges und den Box Jump overs. Zum Abschluss begibt sie sich zum Schlitten und absolviert den Sled Pull und läuft auf die Zielmatte.

## **Bewegungsstandards**

### **Rowing**

Die Athlet:in sitzt auf dem Gerät und rudert so lange, bis die entsprechende Kalorienanzahl erreicht ist. Sie muss so lange auf dem Gerät sitzen bleiben, bis das Display die entsprechende Kalorienanzahl anzeigt. Das Gerät wird vor jeder Runde genullt.

### **Single Under**

Die Wiederholung startet mit der Athlet:in im Stand und dem Seil in der Hand. Um die Wiederholung zu absolvieren, muss die Athlet:in das Seil einmal vorwärts und den Füße durch rotieren. Nur ein beidbeiniger Sprung ist gestattet. Die Wiederholung endet, wenn die Athlet:in nach dem Überqueren des Seils mit den Füßen den Boden berührt.

### **Shuttle Runs**

Die Wiederholung startet mit beiden Füßen hinter der Startlinie. Die 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 wurde. Bei diesem Test muss nicht mit der Hand die Linie der Boden berührt werden.

## **Farmers Carry**

Die Wiederholung startet mit beiden Füßen hinter der Startlinie und den Gewichten im Farmers Grip (eine andere Art des Haltens ist nicht gestattet.) Die 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 wurde.

## **Walking Lunge**

Die Wiederholung startet mit der Athlet:in hinter der Startlinie den Kurzhanteln in der entsprechenden Position. Von da aus vollführt die Athlet:in einen Ausfallschritt, bei dem das hintere Knie den Boden berührt und kehrt in den aufrechten Stand zurück. Die Beine müssen abgewechselt werden. Die Wiederholung endet, wenn beide Füße der Athlet:in hinter der Ziellinie sind.

## **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 Oberseite der Box berühren. Eine Hüftstreckung auf der Box ist nicht notwendig. Ein reaktives Springen ist nicht gestattet.

## **Sled Pull**

Die Athlet:in muss während der gesamten Übung in dem vorgegebenen Bereich bleiben. Sie zieht den Schlitten so lange zu sich, bis dieser die Linie berührt.

## Test 2 – Strength

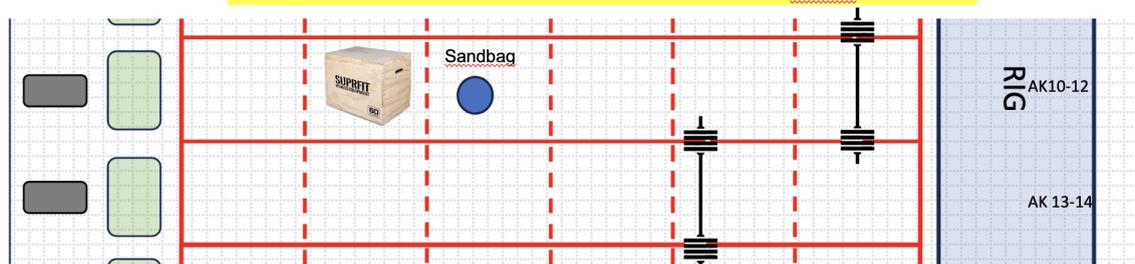
AK 10-12	AK 13-14	AK 15-16	AK U18
8 min to find 1 RM Deadlift 1 RM Strict Press 1 min Rest 1 min Sandbag Clean on Box	8 min to find 1 RM Deadlift 1 RM Strict Press 1 min Rest 1 min Sandbag Clean on Box	8 min Build to up Complex: Clean Front Squat Jerk	8 min Build to up Complex: Clean Front Squat Jerk

## Flow

### Strength

Juniors

und 13-14 vom Ablauf her unklar. Sollte hier nicht auch eine Ladder statt finden?



## AK 10-12/13-14

Die Athlet:in beginnt an der leeren Langhantel und baut mit dem Beginn der Zeit ihren ersten Lift auf. Es werden zuerst der 1 RM Deadlift, dann der 1 RM Strict Press vollführt. Die Athlet:in entscheidet selbst wann der Wechsel vom Deadlift zur Strict Press geschieht. Sobald dieser vollzogen ist, darf nicht mehr gewechselt werden. Die Strict Press wird in diesem Test vom Boden absolviert.

Der Score ist die gesamte bewegte Kilogramm Anzahl.

Nach den acht Minuten Zeitfenster hat die Athlet:in eine Minute Pause und begibt sich zum Sandbag. Nach der Pause hat die Athlet:in eine Minute Zeit, um so viele Wiederholungen wie möglich von Sandbags on Box zu absolvieren.

Der Score sind die Wiederholungen innerhalb des Zeitfensters.

## Bewegungsstandards

### Front Squat

Die Wiederholung startet mit der Athlet:in im aufrechten Stand und der Langhantel in der Frontrack Position (Stange auf der Schulter, Ellenbogen vor der Stange). Von da aus setzt die Athlet:in in die Kniebeuge auf (Hüftfalte unterhalb der Knie) und kehrt in die Ausgangsposition zurück. Die erste Wiederholung kann als Squat Clean 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.

## **Shoulder to Overhead**

Die Wiederholung startet mit der Last im Frontrack (auf der Schulter, Ellenbogen vor der Stange). Von da aus wird die Langhantel in die Überkopfposition gebracht. (Knie/Hüfte und Ellenbogen gestreckt, Füße parallel). Jegliche Art von Überkopfdrücken ist erlaubt (Strict Press, Push Press, Push Jerk, Split Jerk, Squat Jerk)

## **Deadlift**

Die Athlet:in startet mit der Langhantel auf dem Boden und die Hände an der Langhantel. Von da steht die Athlet:in auf und kommt mit der Langhantel in den aufrechten Stand (Knie und Hüfte gestreckt, Schultern hinter der Langhantel).

## **Strict Press**

Die Wiederholung startet mit der Last im Frontrack (auf der Schulter, Ellenbogen vor der Stange). Von da aus wird die Langhantel in die Überkopfposition gebracht (Knie/Hüfte und Ellenbogen gestreckt, Füße parallel). Während der Wiederholung müssen die Beine gestreckt bleiben. Ein Schritt oder andere Bewegung der Füße führt zur Ungültigkeit der Wiederholung.

## **Sandbag Clean on Box**

Die Wiederholung startet mit dem Sandbag auf dem Boden und endet, wenn die Athlet:in den Sandbag auf der Box abgelegt hat.

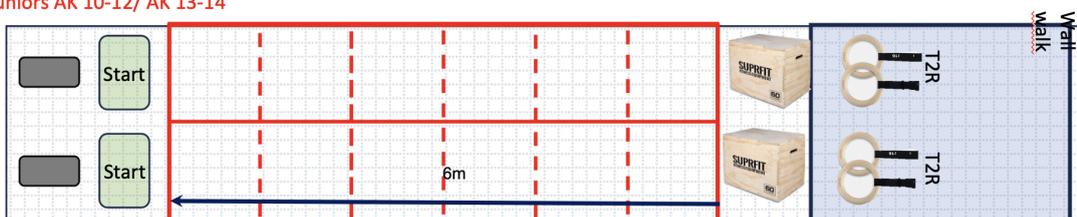
## Test 3 - Bodyweight

AK 10-12	AK 13-14	AK 15-16	AK U18
5 Rounds for time: 8 Toes to Rings 6 Burpee Box Jumps 20" 4 Wall Walks Cash out 6 m Handstand Walk  Tiebreak vor dem Handstand Walk (1m Segmente)	5 Rounds for time: 8 Toes to Rings 6 Burpee Box Jumps 24" 4 Wall Walks Cash out 6 m Handstand Walk  Tiebreak vor dem Handstand Walk (1m Segmente)	12 min AMRAP 5 Pull ups 10 Hand release Push ups 15 Goblet Squat 12/16 kg 30 Dus	12 min AMRAP 5 Pull ups 10 Hand release Push ups 15 Goblet Squat 16/20 kg 30 Dus

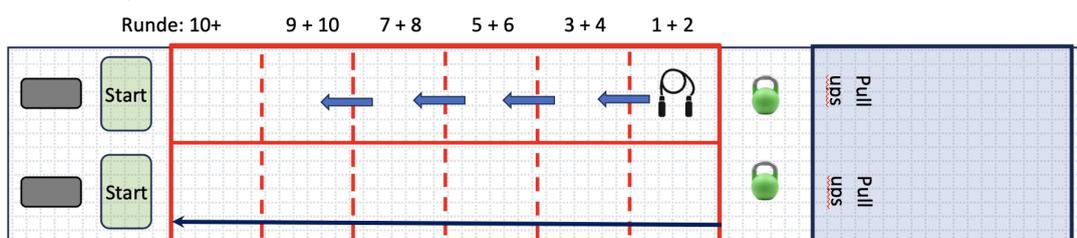
## Flow

### Bodyweight

Juniors AK 10-12/ AK 13-14



Juniors AK 15-16/ AK U18



#### AK 10-12

Der Test startet auf der Start-/Ziel-Matte von da läuft die Athlet:in zu den Ringen und absolviert die Toes to Rings. Danach geht er/sie zur Box und vollführt die Burpee Box Jumps, anschließend geht er/sie zur Wand für die Wall Walks. Nachdem fünf Runden absolviert wurden, läuft er/sie im Handstand 6m als Cash out ins Ziel.

#### AK 12-14

Die Athlet:in startet auf der Start-/Ziel-Matte, Mit dem Start der Zeit begibt sie sich zur Pull-Up Bar und absolviert die Pull-Ups. Anschließend darf er/sie unter der Stange die Hand-Release- Push-Ups beginnen. Sind diese geschafft, läuft die Athlet:in zur Kettlebell und startet mit den Goblet Squats. Abschließend absolviert er die Double Under in dem vorgesehenen Feld. Dieser Durchlauf wird bis zum Schluss der Zwölf Minuten so durchgeführt und es werden möglichst viele Runden absolviert. Das Springseil muss alle zwei Runden ein Feld weiter gelegt werden.

## Bewegungsstandards

### Toes To Ring

Die Athlet:in startet im Hang, die Füße hinter den Ringen. Von da an bringt sie die Zehenspitzen gleichzeitig durch die Ringe.

### Burpee Box Jump

Die Wiederholung beginnt mit der Athlet:in auf dem Bauch liegend, mit dem Blick zur Box. Brust, Hüfte und Oberschenkel berühren den Boden. Von da steht die Athlet:in auf und springt beidbeinig auf die Box. Eine Hüftstreckung auf der Box ist nötig. Wird die Box mit einem anderen Körperteil berührt, wird die Wiederholung ungültig. Die Athlet:in muss dann die komplette Wiederholung wiederholen.

### 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 er 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 .

## Wall Walk

Die Wiederholung startet mit der Athlet:in in Bauchlage und den Füßen an der Wand. Für eine gültige Wiederholung muss die Athlet:in mit ihren Händen die Linie an der Wand berühren. Dabei dürfen nur die Hände den Boden berühren. Die Athlet\*in kehrt in die Bauchlage zurück.

## Goblet Squat

Die Wiederholung beginnt mit der Athlet:in im aufrechten Stand und dem Gewicht vor der Brust. Für eine gültige Wiederholung setzt sich die Athlet:in in eine tiefe Hocke (Hüftfalte unterhalb der Knie) und kehrt in die Ausgangsposition zurück.

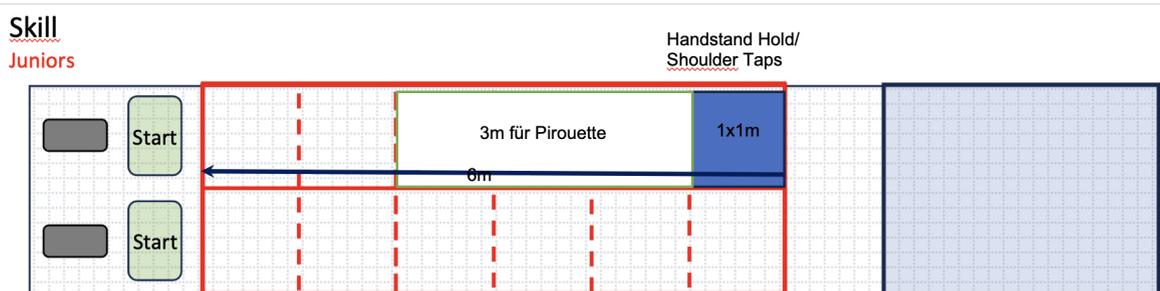
## Double Unders

Die Wiederholung startet mit der Athlet:in im Stand und dem Seil in der Hand. Um die Wiederholung zu absolvieren, muss die Athlet:in das Seil zweimal vorwärts unter den Füßen durch rotieren. Nur ein beidbeiniger Sprung ist gestattet. Die Wiederholung endet, wenn die Athlet:in nach dem doppelten Überqueren des Seils mit den Füßen den Boden berührt.

## Test 4 – Skill

AK 10-12	AK 13-14	AK 15-16	AK U18
		For Time: 20s Handstand Hold (1x1m) 5m Handstand Walk (2,5m Segmente) 5m Backwards Handstand Walk 6 Handstand Shoulder Taps (1x1m) 3m Handstand Walk mit Pirouette  TC 6 min	For Time: 20s Handstand Hold (1x1m) 5m unbroken Handstand Walk (2,5m Segmente) 5m Backwards Handstand Walk 6 Handstand Shoulder Taps (1x1m) 3m Handstand Walk mit Pirouette  TC 6 min

## Flow



Juniors AK 15-16/ AK U18

Der Test startet mit dem Athleten auf der Start-/Ziel-Matte. Mit dem Start begibt sich die Athlet:in zum gekennzeichneten Feld (Blau) und absolviert den Handstand Hold (20 Sekunden Akkumuliert). Ist dieser geschafft, läuft sie 5m Handstand Walk über das Feld. (Ende Blaues Feld, bis Startlinie) gefolgt von 5m Handstand Walk Backward (1m Segmente). Anschließend begibt sie sich zurück zum 1x1m Feld und schwingt für seine drei Shoulder Taps pro Seite auf. Der Test wird mit einem drei Meter Handstand Walk, indem eine 360° Drehung absolviert

werden muss, abgeschlossen. Die Zeit wird gestoppt, wenn die Athlet:in wieder auf die Ziel-Matte zurückgekehrt ist.

## **Bewegungsstandards**

### **Handstand Hold**

Die Athlet:in startet seinen Versuch im Handstand, die Hände innerhalb der vorgegebenen Markierung. Sobald die Athlet:in kontrolliert auf den Händen steht beginnt die Zeit. Die Übung ist beendet, wenn die 20 Sekunden erreicht, die Füße den Boden berühren oder die Hände sich außerhalb der Markierung befinden.

### **Handstand Walk**

Die Wiederholung startet mit der Athlet:in in der Handstand Position und beiden Hände vollständig hinter der Linie. Von dort läuft die Athlet:in auf den Händen, bis sie die erforderliche Linie vollständig überquert hat. Ein kontrolliertes berqueren der Linie ist erforderlich.

Extra:

In diesem Test muss die erste Bahn vorwärts und die zweite Bahn rückwärts absolviert werden. Der letzte Abschnitt besteht aus drei Metern und hier muss in der Mitte eine 360° Drehung absolviert werden.

### **Handstand Shoulder Taps**

Die Athlet:in startet ihren Versuch im Handstand, die Hände innerhalb der vorgegebenen Markierung. Im Handstand löst die Athlet:in eine ihrer Hände und berührt die Schulter und setzt diese wieder ab. In diesem Test muss dies alternierend absolviert werden.

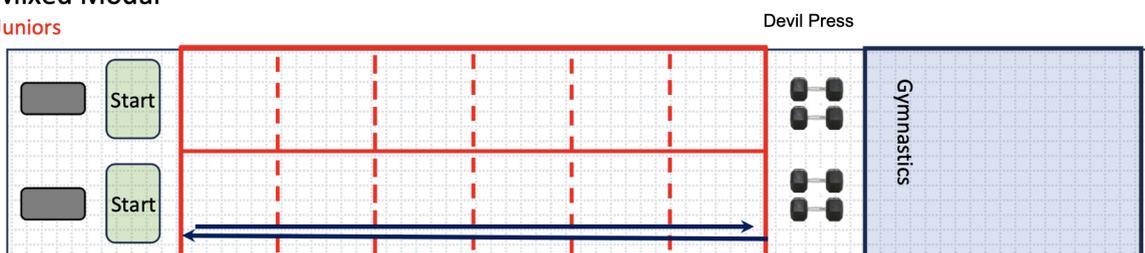
## Test 5 - Mixed Modal

AK 10-12	AK 13-14	AK 15-16	AK U18
3 Intervalle 2 min on 1 min off 12 Shuttle Runs 6 Single Arm Devil Cluster <b>7,5 kg</b> <b>Max Pull ups</b>	3 Intervalle 2 min on 1 min off 12 Shuttle Runs 6 Single Arm Devil Cluster <b>10/12,5 kg</b> <b>Max Pull ups</b>	3 Sets 2 min on 1 min off 12 Shuttle Runs 8 Devil Press <b>2x10/12,5</b> 1. Max Pull over 2. Max Pull ups 3. Max Toes to Bars	3 Sets 2 min on 1 min off 12 Shuttle Runs 8 Devil Press <b>2x10/15 kg</b> 1. Max Bar Muscle up 2. Max Pull over 3. Max Toes to Bars

## Flow

### Mixed Modal

Juniors



Dieser Test findet im Intervall Format statt. Es werden drei Intervalle á 2 Minuten mit einer Minute Pause absolviert.

Die Athleten startet bei den Kurzhanteln und mit dem Beginn des Intervalls läuft die Athlet:in seine Shuttle Runs (6 mal hin und her) und absolviert seine Devil Cluster/ Devil Press. Sind diese geschafft, hat sie Zeit so viele Wiederholungen

wie möglich der entsprechenden Gymnastics Übung zu absolvieren. Sind die zwei Minuten vorbei, hat sie eine Minute Pause, bevor das neue Intervall startet.

Der Score sind die insgesamt Zahl der absolvierten Wiederholungen (Inklusive Shuttle Runs und Devil Press)

## **Bewegungsstandards**

### **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.

### **Shuttle Runs**

Die Wiederholung startet mit beiden Füßen hinter der Startlinie. Die 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 wurde.

### **Bar Muscle up**

Die Wiederholung startet mit der Athlet:in im vertikalen Hang und den Armen gestreckt. Von dort bewegt sich die Athlet:in über die Stange. Die Wiederholung endet mit der Athlet:in mit Lock Out und der Schulter vor der Stange. Während der Wiederholung dürfen die Hände die Stange nicht 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.

### **Bar Pull over**

Die Wiederholung startet mit der Athlet:in im Hang an der Stange (Arme gestreckt). Von da bringt sie das Knie über die Stange und zieht sich mit den

Füßen voran über die Stange. Die Wiederholung endet im vertikalen Stütz über der Stange (Arme gestreckt, Schultern vor der Stange).Toes to Bar

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

## **Devil Press**

Die Wiederholung startet mit der Athlet:in in Bauchlage und den Händen auf den Griffen der Kurzhanteln. Von da aus steht sie auf und bringt die beiden Gewichte in die Überkopfposition. Ein Snatch oder Clean and Jerk ist erlaubt.

## **Devil Cluster**

Die Wiederholung startet mit der Athlet:in in Bauchlage und der Hand auf den Griff der Kurzhantel. Von da aus steht sie auf und bringt die Kurzhantel auf die Schulter, absolviert eine tiefe Kniebeuge (Hüftfalte unterhalb der Knie) und drückt das Gewicht in die Überkopf Position.

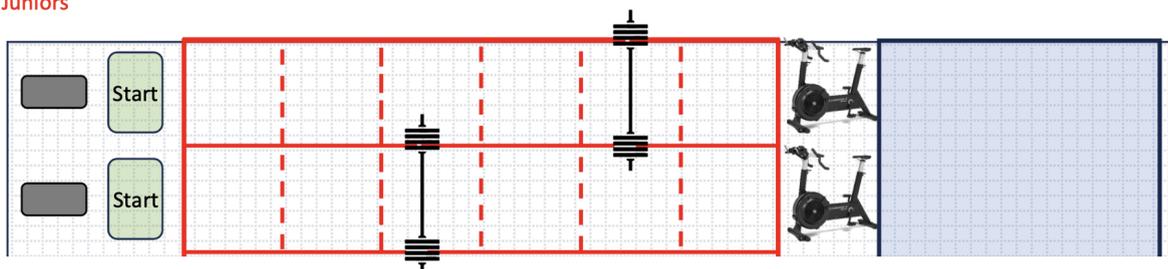
## Test 6 - Power

AK 10-12	AK 13-14	AK 15-16	AK U18
		For time 500m Bike 10 Snatches <b>30/35</b> 20 Barfacing Burpees TC 5 min	For time 500m Bike 10 Snatches <b>35/42,5</b> 20 Barfacing Burpees TC 5 min

## Flow

### Power

Juniors



Der Test startet auf der Start-/Ziel-Matte. Mit dem Start des Timers rennt die Athlet:in zum Bike Erg und absolviert die 500 Meter. Danach begibt sie sich zur Langhantel und beginnt mit den Snatches. Abschließend werden zwanzig Barfacing Burpees über die Langhantel absolviert.

Der Test endet, sobald der Athlet die Start-/Ziel-Matte betritt.

## Bewegungsstandards

### Biking

Die Athlet:in sitzt auf dem Gerät und fährt solange, bis die entsprechende Meteranzahl erreicht ist. Sie muss so lange, auf dem Gerät sitzen bleiben, bis das Display die entsprechende Meteranzahl anzeigt.

### Snatch

Die Wiederholung startet mit dem Gewicht auf dem Boden. Die Athlet:in bringt das Gewicht in einer flüssigen Bewegung in die Überkopf Position. Die Wiederholung endet mit dem Gewicht im aufrechten Stand und dem Gewicht kontrolliert in der Überkopf Position. Jegliche Art von Snatch (Power, Squat oder Split) ist erlaubt. Während der Wiederholung darf kein anderes Körperteil außer den Füßen den Boden Berühren.

### Barfacing Burpee

Die Wiederholung beginnt mit der Athlet:in auf dem Bauch liegen. 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 zu einem Aberkennen der Wiederholung.