



Playbook

Tests, Standards & Flows

**Deutsche Meisterschaft
der Liga**

27. - 29. Juni 2025

Test 1 – Endurance

8 min AMRAP

Buy in: 70/56 Cal Row

15 Box Jump Step down

20 Weighted Reverse Lunges (ca. 20kg Powerbag)

Rest 2 min

8 min AMRAP

15/12 Cal C2Bike

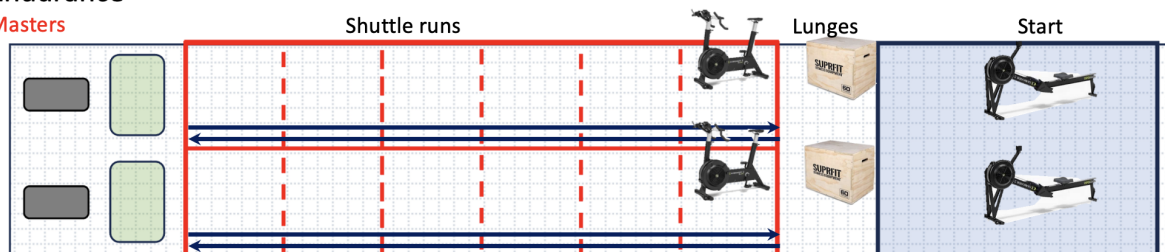
10 Shuttle Runs (2x6m)

Liga 2	Liga 3
70/56 Cal 24/20"	60/42 Cal Step ups erlaubt

Flow

Endurance

Masters



Die Athlet:in startet auf dem Rower. Mit dem Start der Zeit absolviert die Athlet:in die vorgegebene Kalorienanzahl. Danach begibt sie sich zur Station, wo die Box

Jumps bzw. Lunges absolviert werden. Dort vollführt sie so viele Wiederholungen wie im Zeitrahmen möglich. Nach acht Minuten hat die Athlet:in zwei Minuten Pause. Danach startet das nächste AMRAP mit dem Bike Erg und den Shuttle Runs. Bei den Shuttle Runs muss mit der Hand nicht der Boden berührt werden.

Der Score sind alle absolvierten Wiederholungszahlen, inklusive der Kalorien auf den Ergometern.

Bewegungsstandards

Rowing/Biking

Die Athlet:in sitzt auf dem Gerät und fährt 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 durch den TO genullt werden.

Box Jump Step Down

Die Wiederholung startet mit der Athlet:in vor der Box. Von da springt die Athlet:in beidbeinig auf die Box. Die Wiederholung endet, wenn sie im aufrechten Stand (Knie und Hüfte gestreckt) auf der Box steht. Ein Step down ist erforderlich, sonst wird die Rep ungültig.

Reverse Lunges

Die Wiederholung startet im aufrechten Stand, Knie und Hüfte gestreckt, das Gewicht darf beliebig gehalten werden.

Von dort setzt die Athlet:in einen Fuß nach hinten und berührt mit dem Knie den Boden. Sobald das Knie den Boden berührt, kehrt sie in die Ausgangsposition zurück. Die Schritte müssen alternierend ausgeführt werden.

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 hinter der Linie den Boden berühren.

Test 2 – Strength

Lifting Ladder

20s to Lift, 20s Transition Time

M:55-60-65-70-77,5-85-90-95

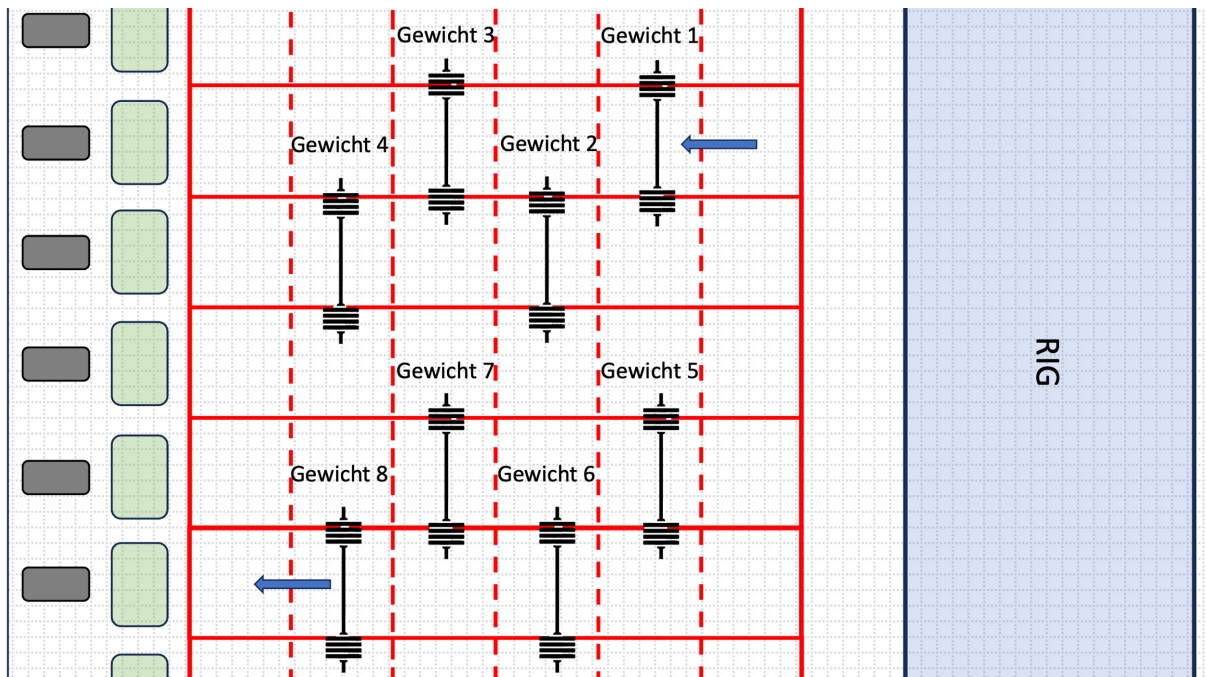
W:30-35-40-45-50-55-60-65

Liga 1: Snatch

Liga 2: Clean and Jerk

Liga 3: Clean

Flow:



Die Athlet:in startet an der ersten Last mit dem Beginn der 20 Sekunden. Sie absolviert einen Snatch/ Clean and Jerk oder Clean innerhalb des Zeitfensters.

Sollte ihr das gelingen, geht sie in Transition
Zeitfenster (20 Sekunden) weiter zur nächsten Last. Ihr stehen innerhalb des
Zeitfensters beliebig viele Versuche zur Verfügung.

Snatch

Die Wiederholung startet mit dem Gewicht auf dem Boden. Die Athlet:in bringt das Gewicht in einer flüssigen Bewegung in die Überkopfposition. Die Wiederholung endet mit dem Gewicht im aufrechten Stand, mit dem Gewicht kontrolliert in der Überkopfposition. Jegliche Art von Snatch (Power, Squat oder Split) ist erlaubt.

Während der Wiederholung darf kein anderes Körperteil außer den Füßen den Boden berühren.

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).

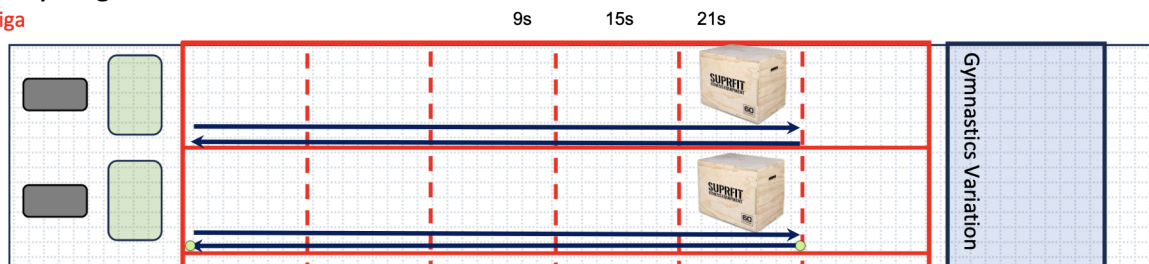
Test 3 - Bodyweight

Liga 1	Liga 2	Liga 3
21-15-9 Chest to Bar Pull ups Box Jump overs 6-4-2 Shuttle Runs	21-15-9 Pull ups Box Jump overs 6-4-2 Shuttle Runs	21-15-9 Sit ups/Knee Raises/ Toes to Bar Box Step over 6-4-2 Shuttle Runs

Flow

Bodyweight

Liga



Die Athlet:in startet auf der Start/Zielmatte. Von da aus läuft die Athlet:in zur Box und absolviert die Chest to Bar/ Pull ups oder Sit ups. Danach begibt sie sich an die Box und absolviert die Box Jump oder Step Overs. Sind die geschafft, vollführt die Athlet:in die Shuttle Runs. Bevor es in die zweite Runde an die Pull-up Stange geht, gefolgt von Box Jump over und erneut Shuttle Runs. Nach dem Ende jeder Runde muss die Athlet:in die Box ein Feld nach vorne bewegen. Die dritte Liga absolviert Sit ups in der ersten, Knee Raises in der zweiten und Toes to Bars in der dritten Runde. Nach den letzten Shuttle Runs, rennt sie zurück zum Start/Ziel. Die Zeit wird mit dem Betreten des Starts/Zielfeldes gestoppt.

Bewegungsstandards

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.

Box Jump over/Step over

Die Athlet:in startet vor der Box und springt mit einem beidbeinigen Sprung auf die Box. Beide Füße müssen die Box berühren. Ein Stepdown ist erforderlich. Die Wiederholung endet mit der Athlet:in auf der anderen Seite der Box.

Knee Raises

Die Wiederholung startet mit der Athlet:in im Hang und den Füßen hinter der horizontalen Linie der Stange. Von da werden beide Knie höher als die Hüftfalte gebracht.

Chest to Bar Pull

Die Wiederholung startet mit der Athlet:in im vertikalen Hang und den Armen gestreckt. Von dort zieht sie sich hoch, bis sie mit der Brust unterhalb des Schlüsselbeins die Stange berührt. Die Wiederholung kann strict ausgeführt werden. Ein Einspringen in den Pull-up ist nur erlaubt, wenn die Athlet:in die Position des Hangs mit gestreckten Armen passiert.

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 wird. Die Hand muss **nicht** den Boden hinter die Linie berühren.

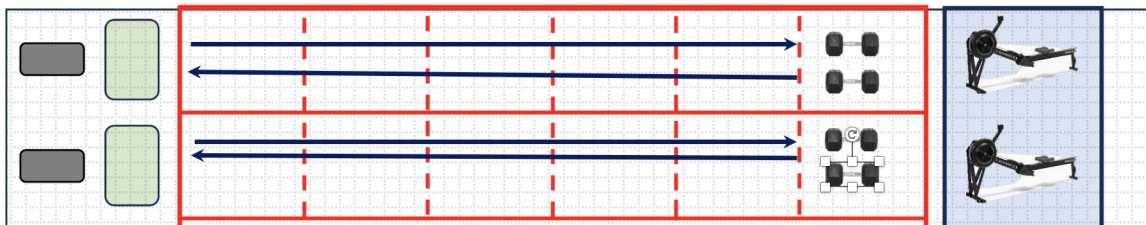
Test 4 - Mixed

Liga 1	Liga 2	Liga 3
3 Rounds for time: 20 Alt Dumbbell Snatches 15/12 Cal Row 2x6m Overhead Walking Lunge 22,5/15 kg	3 Rounds for time: 16 alt Dumbbell Snatches 15/12 Cal Row 2x6m Overhead Walking Lunge 22,5/15	3 Rounds for Time: 12 alt Dumbbell Snatches 15/12 Cal Row 2x6m Weighted Walking Lunges

Flow

Mixed Modal

Liga



Die Athlet:in startet auf der Start-/Ziel-Matte. Mit dem Beginn der Uhr begibt sich die Athlet:in zur Kurzhantel und absolviert die Dumbbell Snatches. Anschließend begibt sie sich zum Rudergerät und absolviert die 15 bzw 12 Kalorien. Danach nimmt sie die Kurzhantel auf (Liga 1 + 2 in die Überkopfposition, Liga 3: anyhow) und absolviert die zwei Bahnen Walking Lunges. Diese müssen am Stück durchgelaufen werden. Dieser Flow wird für drei Runden absolviert. Nach dem letzten Lunge läuft sie zur Ziel-Matte und die Zeit wird gestoppt.

Bewegungsstandards

Rowing

Die Athlet:in sitzt auf dem Rudergerät und rudert solange, bis die entsprechende Kalorienanzahl erreicht ist. Sie muss solange auf dem Gerät sitzen bleiben, bis das Display die entsprechende Kalorienanzahl anzeigt.

Das Gerät wird vor jeder Runde durch den TO genullt.

Abweichend zum iF3 Standard kann der Athlet direkt losrudern, ohne dass beide Füße auf der Platte sein müssen.

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 Überkopffposition gebracht. Die Wiederholung endet mit den Gewichten in der kontrollierten Überkopffposition und der Athlet:in im aufrechten Stand.

Walking Lunge

Die Wiederholung startet mit der Athlet:in hinter der Startlinie, mit 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.

Extra: Liga 1 und 2 müssen das Gewicht in der Überkopffposition halten. Ein Armwechsel ist während des Absolvierens der Lanes nicht erlaubt.